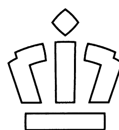
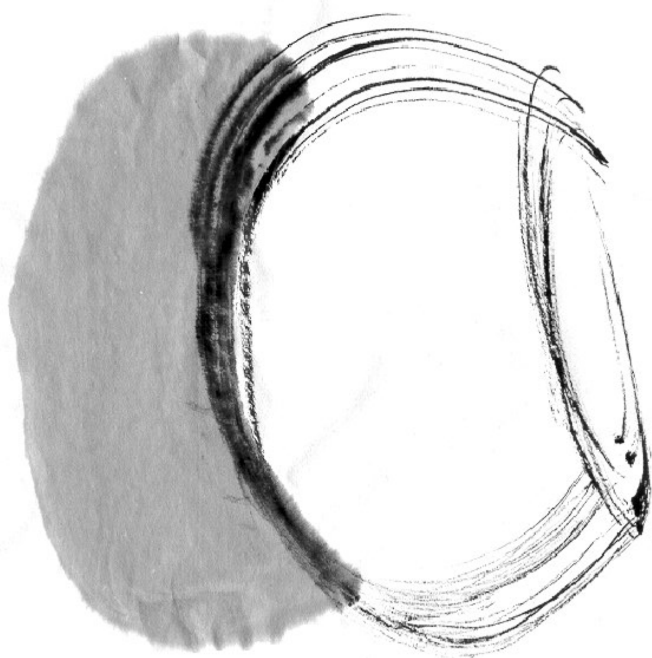
Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
Nederland / Pays-Bas



De Klankschaal



Stichting Leven in Aandacht
najaar 2008 - jaargang 14 - nr. 28

De *Klankschaal* is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnam-oorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in hun dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar, Nederland
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 28 – najaar 2008

Colofon

Redactie
Redactie: Gré Hellingman (beeld), Angeniet Kam (eindredactie), Jaap en Janneke van der Laan (tekstbewerking), Pieter Loogman (redactie), Françoise Pottier (lay-out), Gerda Vloedgraven (redactie).
Met dank aan: sangha Leiden (verzending).

Redactieadres
Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem
E-mail: redactie@aandacht.net

Adresadministratie
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag, 21, 35; Gré Hellingman en Didi Overman: omslag; Rudolf Servaas: 5, 7, 9, 11, 13, 27; Françoise Pottier: 3, 14, 51; Gré Hellingman: 16; Marjolijn van Leeuwen; 18: Jan Boswijk: 25, 44; Anneke Brinkerink: 28; EIAB: 31, 33; Peace Begins Here: 37; Plum Village: 42.



Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 29: **1 maart 2009**, verschijning: half april 2009
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 30: **31 juli 2008**, verschijning: eind augustus 2008

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties. Bijdragen (bij voorkeur niet langer dan 350 woorden) liefst per e-mail of op een cd in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten zijn we ook blij). Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail of op cd. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aan-levering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *de Klankschaal*. *De Klankschaal* verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de sangha's in Nederland en Noord-België en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draag-krachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijk-heden.
Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39; BIC: PSTBNL21. **Let op: vanaf 1 januari 2009** IBAN: NL52 INGB0006839039; BIC: INGBNL2A).

In Noord-België

- **Aalst**
  Info: Toon van den Bossche, toon.bos@gmail.com, 04-77820537
- **Antwerpen**
  Info en aanmelding: Lien Wouters en Jeroen Cattoor, 03-22885965, sangha.antwerpen@gmail.com
- **Brakel**
  Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, 055-426455
- **Brussel**
  Bart van Audenhove, bart.vanaudenhove@gmail.com
- **Gent**
  Info: Roeland Fauconnier, 09-2810104, roelfauc@versateladsl.be
- **Hamont-Achel**
  Info: Daan Schoen, 011-640100, daniel.schoen@telenet.be
- **Lembeek**
  Info: Martine en Karel de Geest, 02-3611337
- **Oostende**
  Info: Liliane Bulcke, 059-801252, mimosaoostende@htmail.com
- **Leuven**
  Info: Marleen van den Bosch, marleen.van.den.bosch@telenet.be, en Hadewych Heyvoert, hadewychheyvoert@hotmail.com
- **Rotselaar**
  Info en aanmelding: Lutgarde Peeters, lutgarde.peeters@pandora.be, 016-893920
- **Schulen**
  Info: Els Wouters, 013-315901; Mieke Francis, mieke.francis@telenet.be
- **Turnhout**
  Info: Gilbert Van Poppel, Korte Veldstraat 21, 2300 Turnhout, vdp@vertaalhuis.be

Lieve sanghavrienden,

Tijdens de zomerretraite in Plum Village vroeg een 10-jarig jongetje, met zijn arm in het gips, aan Thây: 'Waarom heb ik mijn arm gebroken?' Thây antwoordde, een beetje streng: 'Omdat mensen in je omgeving of jijzelf niet aandachtig zijn geweest.' Maar vervolgens vertelde hij hoe je in zo'n geval vooral ook je andere arm erg kunt waarderen en dat het breken van een arm je de gelegenheid geeft te zien wat je vooral nog wél kunt doen. Daarmee gaf hij een prachtig antwoord op de vraag hoe we het beste kunnen omgaan met onze beperkingen.
Onze oproep in de vorige *Klankschaal* om over het onderwerp 'oefenen met beperkingen' artikelen in te sturen, leverde mooie reacties op. Daarom onderaan deze pagina een oproep voor bijdragen over weer andere onderwerpen.
Niet alleen het aantal sangha's in Nederland groeit, ook de *Klankschaal* groeit mee: vanaf volgend voorjaar verschijnt de *Klankschaal* op A4-formaat. De *Klankbel* die altijd aan het eind van de zomer verschijnt, wordt voortaan een wat dunnere *Klankschaal*, met een compleet overzicht van alle activiteiten in het komende jaar.



Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart

Oproep voor artikelen:
'Onderwijs en aandacht' en 'Aandacht op de werkplek'

In de volgende edities van *de Klankschaal* willen we aandacht besteden aan iets dat internationaal steeds meer opgang doet: 'Onderwijs en aandacht'. Hoe is het daarmee gesteld in Nederland?
Vanaf deze plaats doen we graag een oproep aan al diegenen die hier al mee te maken hebben (óf te maken zouden willen krijgen), om hun ervaringen te delen met de lezers. Daarnaast zijn artikelen over jullie ervaringen met aandacht op de werkplek van harte welkom.

De redactie

Stoppen, rusten, helen

Een beetje een oudere lezing publiceren we deze keer, maar wel een 'gouwe ouwe'. In augustus 1996 hield Thich Nhat Hanh onderstaande lezing tijdens de zomerretraite in Plum Village. Hij beschrijft hierin hoe we goed voor onszelf en daardoor voor anderen kunnen zorgen als we tegen onze beperkingen aanlopen, door onszelf de gelegenheid te geven te stoppen en te rusten.

De oefening van *samatha*, stoppen, is de oefening van het niets doen. We proberen niets te doen, alleen ons lichaam en onze geest toe te staan te rusten. Dat is niet makkelijk, omdat rennen en werken een gewoonte is van ons lichaam en onze geest. Daarom is het erg belangrijk je aan te sluiten bij een sangha, waar mensen zijn die in staat zijn te stoppen. In een retraite, waar je mensen aantreft die hier en nu aanwezig kunnen zijn, kan je profiteren van hun energie. Zij kunnen gelukkig zijn met de blauwe lucht, een klein bloemetje in het gras, met iedere stap die ze zetten. Ieder moment maken zij een stukje geluk. Ze rennen niet. Zij zijn in staat stil te houden en ieder moment van het dagelijks leven diepgaand te leven. Het is heel belangrijk hun gezelschap op te zoeken, want als je met hen in contact bent zal je dat ook kunnen, na verloop van tijd. Als je op je kussentje zit of loopt, oefen dan om alleen maar in en uit te ademen en alleen maar hier te zijn. Want uit je bewuste hier en nu-zijn ontstaat liefde en zorg voor het lijden in je. Je bent er niet geweest voor jezelf, je hebt jezelf verwaarloosd.

Omhelsd door aandacht

Geliefd zijn betekent omhelsd worden door de aandacht en de energie van degene van wie je houdt. We moeten er voor onszelf zijn. We zijn gewond, misschien zelfs diep gewond, in ons lichaam en in onze ziel. Wie zal er voor ons zijn? We moeten er allereerst voor onszelf zijn. En de Boeddha zal er voor ons zijn, want de Boeddha is in ons. De oefening is hier en nu stevige grond onder de voeten te vinden, en aan te raken wat zich hier en nu afspeelt. Daar hoef je niet hard voor te vechten; daar hoef je helemaal niet voor te vechten. Sta alleen jezelf toe te zijn. We zijn geneigd te denken dat geluk, gezondheid en succes alleen binnen ons bereik komen als we erheen rennen. Daarom hebben we het hier en nu opgeofferd. We hebben het hier en nu gezien als een middel om ons in de toekomst dingen toe te eigenen. Van die neiging moeten we afstand doen. We hebben onszelf verbonden aan een bepaald idee van wat geluk is. We denken nooit gelukkig te kunnen zijn als we dingen niet voor elkaar krijgen, dingen niet kunnen veranderen.

- **Sittard (Sangha Zuid-Limburg)**
  Info: Yvonne Neven, yvonne.neven@hetnet.nl, 045-4052923 en Wim Swaan, 043-3637438
- **Tilburg**
  Info: Diek Timmermans, 013-5348998, diek.timmermans@home.nl
- **Utrecht (Sangha Hart van Nederland)**
  Info: Charlotte van Eekeren, 06-52428276, c.veekeren@hotmail.com, Henriëtte Stulen, 030-2710172 (wekelijkse bijeenkomst), Bert van Hees, 030-2423296, berthees@live.nl (tweewekelijkse meditatie-en studiegroep), Ludy Jongkind, 030-2523002, ludyjongkind@hotmail.com (maandelijkse zondag van aandacht),
- **Wageningen**
  Info: Nelly Galama, 026-4438968 of sangha-wageningen@aandacht.net
- **Wapserveen (Sangha Hobbitstee)**
  Info en aanmelding: Wilma Bast, ademmijnlief@hotmail.com, 0521-320077
- **IJsselstein**
  Info: Désirée Eckhardt, desiree.eckhardt@quicknet.nl, 030-6301741 en Els Deenen, els.deenen@worldmail.nl, 030-6017620
- **Zierikzee**
  Info: Cecilia Meinders, tel. 0111 – 642481
- **Zutphen (Sangha Stromend Water)**
  Info: Margriet Versteeg, tel. 0575-530843, e-mail: margrietversteeg@hetnet.nl en Ger Levert, 0575-526722

Meditatiespullen te koop

Doordat de sangha Radewijk is opgehouden te bestaan, zijn er meditatiespullen overcompleet. Graag wil ik deze materialen te koop aanbieden voor 100 euro. Ik wil alles in één keer verkopen. Het geld zal gaan naar de Beloved School in Vietnam, een school voor gehandicapte kinderen (zie www. belovedschool.nl voor meer informatie).

Meditatiespullen:
- 16 zwarte matjes
- 6 zwarte kussens
- 3 opklapbare bankjes
- 8 niet-opklapbare bankjes

Heb je interesse,
neem contact met: Miep Tromp
Wielenweg 1
7791 HA Radewijk
tel. 0523-216302

- **Haarlem (Sangha De Witte Wolk)**
  Info: Didi Overman, 023-5259569, Angeniet Kam, 023-5267174
- **Halsteren (bij Bergen op Zoom)**
  Info: Cora Hoogcarspel, corahoogcarspel@hotmail.com, 06-44714489
- **Heerewaarden (nabij Zaltbommel), Sangha Rivierenland**
  Info: Jantien Lodder, 0487-573378, sangharivierenland@chello.nl.
- **Heikant**
  Info: Loes Maas, 0114-316532, loesmaas@zeelandnet.nl
- **Holten (Sangha de Holterberg)**
  Info en aanmelding: mirjamschild@hotmail.com, 0548-364615
- **Leerdam**
  Info: Maria Ruiters 0345-614708, 06-15603350
- **Leeuwarden**
  Info: Wim Overdijk, 058-2563100
- **Leiden**
  Info: Else Meerman, tel 071-5170171, elsemeerman@msn.com en Frans van Zomeren, franz@unet.nl.
- **Meppel**
  Info: Greet de Weger, 0522-258451, gdeweger@home.nl en Harry Huisman 0522-253978, hjmhuisman@hotmail.com
- **Nederhorst den Berg - Pagoda Van Hanh (Vietnamees-boeddhistische tempel)**
  Info: Thich Trong Tri of Thich Minh Giac, 0294-254393 of e-mail: thongtri56@hotmail.com of oananda@hotmail.com (Ven. Olande Ananda)
- **Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)**
  Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039
- **Nijmegen**
  Info: Noud de Haas, 024-3444953 en Jacquelien van Galen, 024-3585178 (reguliere bijeenkomsten),
  Wim van Beek, tel. 024-3605380, wimvanbeek@worldonline.nl (maandelijkse leesgroep)
- **Oud Beijerland (Sangha Hoekse Waard)**
  Info: Jurgen Vos, 06-46163486, jurgenvos@hotmail.com
- **Rotterdam**
  Info: Annelies van der Meijden, 010- 4664323, info@rotterdamsesangha.nl, www.rotterdamsesangha.nl
- **Schagen**
  Info: Willy Bijl, 0224-298695, willy.bijl@quicknet.nl



Vanwege deze binding leven we niet in vrede met onszelf. We proberen voortdurend iets te doen, iets voor elkaar te krijgen, maar misschien is het geluk er al. Alle voorwaarden voor je geluk zijn al hier. Je hoeft ze alleen maar te herkennen. Maar hoe kan je ze herkennen als je niet aanwezig bent? Misschien heb je niet beseft dat de zon aan de hemel een voorwaarde is voor je geluk.

Neem één kort moment om te kijken. Dan zie je dat al het leven op aarde mogelijk is vanwege de zon. Al ons voedsel komt voort uit het licht. Als je zo naar de zon kijkt, dan zie je de zon als je vader, je moeder. De zon voedt je iedere dag. De zon is er altijd voor je. Misschien klaag je dat niemand voor je zorgt, niemand van je houdt, niemand aandacht aan je besteedt, maar de zon voedt iedere seconde van je leven, evenals de aarde, de bomen, het water, de lucht, de bakker, de boer, de vogels, de insecten.
Sommigen van ons hebben geoefend om te stoppen en in het hier en nu te verblijven. Wij kunnen de vele voorwaarden voor ons geluk die hier en nu beschikbaar zijn aanraken, en ontdekken dat meer niet nodig is. Deze voorwaarden zijn meer dan genoeg voor ons geluk. Stoppen is erg belangrijk. Zolang je blijft rennen en draven is geluk erg moeilijk. Stop. Als je stopt kunnen je lichaam en geest rusten. Als je stopt kan je de

voorwaarden voor je geluk die hier en nu aanwezig zijn herkennen.

Inzicht in de werkelijkheid

Twee elementen van de boeddhistische meditatie zijn *samatha* (stoppen, tot rust komen, kalmeren) en *vipassana* (diep kijken). Soms hoef je alleen maar te stoppen en plotseling is daar een diep inzicht in de werkelijkheid. Als de golven op het meer kalm zijn, wordt de maan zomaar in het water weerspiegeld. Het meer hoeft niet vol onrust en ongeduld naar de maan te zoeken. Sta jezelf toe in het moment te zijn. Geniet ervan contact te maken met de verfrissende en helende elementen om je heen en in jezelf. Of je het nu gelooft of niet, die zijn er. Als je jezelf toestaat deze elementen aan te raken, zal het afval compost worden. Opnieuw zullen er bloemen bloeien in de tuin van je hart.
Als je er bent voor je zelf, is er een energie die je omarmt - je pijn, je lijden, je angst, je wanhoop, maar ook je goede, positieve kwaliteiten. Het vermogen weer vreugdevol en gelukkig te zijn, lief te hebben en verdraagzaam te zijn - deze kwaliteiten wonen in ons. Wij moeten ze omarmen, anders kunnen ze niet groeien. Het zijn bloemen. Tegelijk moeten we ook onze angst, wanhoop en verdriet omarmen, zodat ze in compost kunnen veranderen en de bloemen kunnen voeden.
Lijden is erg belangrijk voor ons geluk. We zijn niet in staat tot begrip en liefde totdat we weten wat lijden is. We kunnen alleen blij zijn met iets te eten als we weten wat honger is. In sommige streken van China zeggen de mensen als ze elkaar ontmoeten niet: ‘Hoe gaat het ermee?’, maar: ‘Heb je al gegeten? Heb je al iets te eten gehad?’ Want ze weten dat honger en dood echt bestaan. Daarom wordt hun liefde op een hele eenvoudige manier uitgedrukt: heb je al gegeten? Heb je al iets te eten gehad?
We hebben de neiging de brokken pijn, verdriet en wanhoop die we meedragen weg te willen hebben. We maken een chirurg van de Boeddha of God, een chirurg die alles wat we niet willen van onszelf uit ons weg moet snijden. Maar in het licht van niet-twee zijn, zijn we niet alleen de bloemen in ons, maar ook het afval. We kunnen niet zomaar onszelf wegdoen. Soms zijn we liefde en soms zijn we boosheid; liefde is in ons, maar boosheid is ook in ons. Dus moeten we liefde en boosheid op dezelfde manier behandelen. De Boeddha leert ons het niet-twee zijn van lijden en geluk.

De energie van aandacht

Dankzij de energie van aandacht kunnen we hier en nu aanwezig zijn en onszelf omarmen - ons lijden, onze wanhoop, ons verdriet, maar ook de zaden van vrede en liefde die verzwakt zijn doordat we ze niet hebben kunnen voeden en ze niet hebben kunnen helpen om sterker te worden. Waar het om gaat is te leren dat wat is te omarmen, en dat kan met de energie van aandacht.

- Op zondag 29 november in Deventer

Bovendien zijn we van plan een bijeenkomst te houden tijdens de retraite in mei met Thich Nhat Hanh in Papendal.
Voor meer informatie: mail vredessangha.nl@aandacht.net of kijk op de website www.aandacht.net

Plaatselijke sangha’s

- **Alkmaar**
  Aanmelding en info: Joy Boelens 072-5128752, joy-boelens@oudorp-nh.nl en Anita Schreij, anitasenpietk@planet.nl, tel. 072-5051567
- **Almere**
  Info: Margriet Messelink, 036-5239183, margrietmesselink@xs4all.nl
- **Amersfoort (Sangha Stoutenburg)**
  Info: Jorieke Rijsenbilt, 033-4650174, jrijsenbilt@hetnet.nl
- **Amsterdam (Centrum Leven in Aandacht)**
  Info: Centrum Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66, 1058 CW Amsterdam, centrumlia@mail.com, 020-6164943
- **Assen**
  Info: Sandra Vos, sl_vos@hotmail.com
- **Bilthoven**
  Info: Loes Talma, 030-7851052, italma@tiscali.nl
- **Den Bosch**
  Info: Ton Boelens, 073-6900603, sanghadb@gmail.com, http://sangha.tonboelens.nl
- **Den Haag**
  Info: Mark Soeten en Josien van de Werf, 070-3621834
- **Domburg (Sangha Zeeland)**
  Info: Leida Passenier, 0118-582650, leidapassenier@zeelandnet.nl
- **Eerste Exloërmond (Sangha voor Hulpverleners Noord-Nederland)**
  Info: Wim Heusinkveld en Ida te Lindert, idatelindert@kpnplanet.nl, 0599-671392
- **Eindhoven**
  Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515
- **Enschede**
  Info: Dick Michon, 06-11352501
- **Gorinchem**
  Info: Titia Thierens, 0183-634750
- **Groningen**
  Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, tel. 050-5423517

Sangha's in de traditie van Thich Nhat Hanh

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Ervaring met meditatie is niet nodig.

Wijzigingen in de gegevens en nieuwe activiteiten graag doorgeven aan de webmaster van de website, webmaster@aandacht.net.

In Nederland

Centrum voor leven in aandacht

- **Open Dag - zondag 11 januari 2009 van 10.30 – 17.00**

Gelegenheid tot kennismaken met activiteiten in het Centrum. Toegang vrij.

- **Meditatieochtend (elke twee weken) N.B.: Voertaal Engels**

Tijd: zondag 10.00 – 12.00 uur
Data: zie www.aandacht.net, bij cursussen in Amsterdam
Info: David Nelson, oxbowdrive@yahoo.com

Landelijke verdiepingsgroep Vijf Aandachtsoefeningen

De studiegroep, onder leiding van Madelon Hooykaas, komt zesmaal bijeen op Zaterdagmiddag van 14.00 – 16.30. Deelnemers, die de Vijf Aandachtsoefeningen hebben aangenomen, zijn welkom.
Data: 10 en 24 januari,14 en 28 februari, 7 en 21 maart 2009
Plaats: Studio InterMission, Madelon Hooykaas, Grote Bickersstraat 44c, 1013 KS Amsterdam (12 min lopen van het Centraal Station)
Kosten: 80/100/120 euro voor de hele cursus(n.a.v. je inkomsten)
Maximum aantal deelnemers: 10 personen (wees er dus snel bij)
Opgave en info: Madelon Hooykaas, madelonh@euronet.nl, 020-6221898

Vredessangha: data 2009

De Vredessangha komt in 2009 weer op drie zondagen bij elkaar bij leden van de vredessangha in verschillende delen van het land.

- Op zondag 25 januari in Hoofddorp
- Op zondag 27 september in Amersfoort, met voor degenen die dat willen, een start op zaterdag

'Liefste, ik ben er voor je.' Als we van iemand houden willen we dat graag zeggen: 'Liefste, ik ben er voor je.' Maar zorg er dan ook voor dat je er werkelijk bent. Je aanwezigheid is het grootste geschenk dat je je geliefde kan geven, maar er echt zijn is niet makkelijk. Je moet er voor honderd procent zijn, echt met je volle aandacht. De energie van aandacht heeft het vermogen iemand te helen en gelukkig te maken. In dit geval is het liefde voor jezelf. We weten allemaal dat de liefde die we voor een ander hebben afhankelijk is van onze liefde voor onszelf. Als we weten hoe we voor onszelf kunnen zorgen, hoe we onszelf kunnen voeden en genezen, kunnen we voor de ander zorgen. Dus ons eerste object van liefde zijn wijzelf - ons lichaam en onze geest. Jezelf omhelzen in het moment, dat is de oefening waar het om gaat.

Als je er helemaal bent, zie je dat er niet alleen lijden is. Er is ook iets anders: het wonderschone leven, de verfrissende en helende elementen in je en om je heen. Kijk naar de hemel; luister naar de regen, glimlach naar de regen. Het is een wonder dat het regent; het is een wonder dat de lucht vanochtend blauw is; het is een wonder dat ik leef, dat ik kan lopen, dat mijn hart goed werkt. Er zijn zo veel dingen om blij over te zijn. Als er één boom in de tuin dood gaat, vergeet je



misschien dat de andere bomen leven. Als je je verdriet laat overheersen verlies je plotseling alles. Er gaat een boom dood in mijn tuin, ja, ik weet het, maar er zijn andere bomen, groen en gezond. Als je dat voor ogen houdt, zal je niet verdrinken in je verdriet. Je zal sterk genoeg zijn die ene boom te redden, of te vervangen door een andere.

Het vuil transformeren

Maak je hart zo groot dat je ziet dat de voorwaarden voor je geluk hier en nu aanwezig zijn en dat onrecht, wreedheid en kleingeestigheid je leven niet kunnen ruïneren. Je kan dat allemaal makkelijk zonder wrok en boosheid verdragen, want je hart is groot. Stel dat je wat vuil in een rivier gooit: de rivier zou niet boos zijn, maar bereid dat vuil te accepteren om het in één nacht te transformeren. Als je dat zelfde vuil thuis in een bak water zou gooien, zou het water niet langer drinkbaar zijn. Maar de rivier, groot als-ie is, transformeert en heelt. Oefen dus om als een rivier te zijn, dat is wat de Boeddha ons aanraadt. Oefen om als de aarde te zijn. Of de mensen nu bloemen, parfum en rijst op de aarde gooien, of urine en uitwerpselen, de aarde is bereid het allemaal zonder enige wrok te accepteren, want de aarde is groot en heeft het vermogen te transformeren.
Het is niet moeilijk onszelf te omarmen en het proces van heling te beginnen. Je hebt alleen een sangha nodig van mensen die dat ook doen en ervan genieten. Als je de meditatieruimte inkomt en gaat zitten met je eten, dan kan dat met een heleboel blijdschap. Zie het niet als een moeilijke oefening. Inderdaad, de hele maaltijd praten we niet, en we zitten de hele tijd stil, rechtop. Maar veel van ons vinden dat fijn. We hoeven niet te praten, we hoeven niet te denken, we hoeven helemaal niets: de hele maaltijd is er om echt uit te rusten. Een maaltijd in aandacht delen met de sangha, niets hoeven, alleen maar van ieder hapje genieten, in diep contact met het voedsel, helemaal zonder denken en zonder plannenmakerij – dat is de oefening van stoppen en rusten.

Wonder

Als je een peultje op je lepel hebt, kijk ernaar, glimlach, en geef het zijn ware naam: peultje. Met wat aandacht en concentratie besef je dat het peultje een stukje wonderschoon leven is, net als jij – jij bent een niet te bevatten wonder. Het peultje is gemaakt door de wolken, de zon, de aarde, de mineralen, de lucht, het water – alles. Het is een ambassadeur van de kosmos als je weet hoe het te ontvangen, er samen mee te zijn, het vol aandacht en blijdschap te kauwen. Een peultje eten kan veel vreugde geven.
Waarom eet je een peultje? Om voedingsstoffen binnen te krijgen? Nee, je geniet gewoon van dat peultje, je geniet van jezelf, van het moment, van de sangha om je heen. We houden ervan ieder hapje dertig, veertig,

Oaseweekenden 2009

De Oaseweekenden zijn bedoeld als een plek waar we samen in vreugde oefenen, samen in aandacht zijn. Een soort mini-retraite. De weekenden zijn toegankelijk voor mensen die deelgenomen hebben aan een retraite, sangha of cursus in de traditie van Thich Nhat Hanh en op de hoogte zijn van de vormgeving en achtergrond van de oefeningen. We houden een keer per maand een weekend dat begint op vrijdagavond om 20.00 uur en eindigt op zondag rond 17.00 uur. De dagindeling is naar het voorbeeld van Plum Village.
De Oaseweekenden vinden plaats in Nieuwland, vlakbij Leerdam, in de buurt van 's-Hertogenbosch. Vanuit Leerdam kunnen we je halen met de auto. We huren een gedeelte van een mooie boerderij. De locatie is gezellig en eenvoudig. Met 'slaapzaaltjes' voor zes tot twaalf personen, nieuwe douches en toiletten, een eetruimte, een keuken en een meditatieruimte. Achter het huis is een heerlijk parkje met kippen, konijnen, eenden, de poes Minou en het hondje Lady.



In 2009 vinden de Oaseweekenden op de volgende data plaats:
16, 17 en 18 januari
13, 14 en 15 februari
13, 14 en 15 maart
17, 18 en 19 april
15, 16 en 17 mei
19, 20 en 21 juni
11, 12 en 13 september
16, 17 en 18 oktober
13, 14 en 15 november
11, 12 en 13 december

De kosten bedragen 65 euro plus de kosten van het eten (10 euro). In het weekend leven we zo aandachtig en geconcentreerd mogelijk. Dat doen we zowel individueel als gezamenlijk. Vanwege het gezamenlijke deel willen we je vragen alleen in te schrijven als je het hele weekend mee kan doen.
Wanneer je je aangemeld hebt voor een weekend en je besluit een week of korter van tevoren niet deel te nemen, dan moet je de kosten voor de accommodatie, 65 euro, wel betalen. Een à twee weken van te voren ontvang je een welkomstbrief met verdere informatie.

Voor informatie kan je mailen of bellen naar: Marjolijn van Leeuwen: mjvleeuw@xs4all.nl of Maria Ruiters: m.b.ruiters@kpnplanet.nl, 0345-614708, 06-15603350.

Centrum Boswijk



School voor Aandachtsontwikkeling

Marshallweg 2, Hurwenen
Kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren
website en e-mail: www.centrumboswijk.nl
Alle activiteiten worden geleid door Jan Boswijk (1944), psycholoog, psychotherapeut en Dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh.

In verband met de komst van Thich Nhat Hanh in mei zijn er in het voorjaar van 2009 geen weekends BasisBoeddhisme. Jan geeft op uitnodiging ook dagen, weekends en retraites die besloten zijn, bijv. maandelijks voor de opleiding Transpersoonlijke Psychotherapie van het Boswijk Instituut, of lokale sangha's. Deze besloten bijeenkomsten staan niet in onderstaande agenda vermeld.

Voorlopig programma 2009

- **Dagen van aandacht en verdieping**
  serie 1: 8 februari, 8 maart, 5 april en 17 mei
  serie 2: start op 20 december.
- **BasisBoeddhisme**
  13, 14, 15 november; 11, 12, 13 december; plus een weekend in jan. 2010
- **Zomerretraites**
  2 t/m 5 juli: zomerretraite in Mariahalom, Hongarije. Voertaal Engels en Hongaars, vooral voor Hongaarse deelnemers, maar ook anderen zijn welkom
  25 t/m 30 augustus: zomerretraite in Cadzand. Voertaal Nederlands.
- **Natuurlijk Mediteren**
  17 t/m 20 september. In de uiterwaarden van de rivier de Waal bij Hurwenen.
- **The art of healing in Psychotherapy and Buddhism**
  30 september t/m 4 oktober. Plaats: Intersein-Zentrum, Hohenau, Duitsland. Voertaal Engels en Duits.
- **Sangha van Hulpverleners**
  Bijeenkomsten van een dag op: 1 februari, 1 maart, 19 april, 24 mei, 28 juni, (27 september), 25 oktober, 6 december. Introductiebijeenkomsten voor nieuwe leden van de Sangha van Hulpverleners worden ongeveer drie keer per jaar georganiseerd. De eerstvolgende is op 15 maart.

Zie voor meer programma's en verdere informatie www.centrumboswijk.nl
Daar is het ook mogelijk je kostenloos te abonneren op de e-Nieuwsbrieven.



vijftig keer te kauwen. In die tijd kauwen we niets anders, niet onze plannen, zorgen of angsten. Laat die nu slapen, ze zijn omhelsd door jouw aanwezigheid in volle aandacht. Eten is een oefening, een oefening om niets te doen, te stoppen. En met een beetje intelligentie kunnen we de tijd om te eten tot een tijd van vreugde maken. Misschien vind je het benauwend om niet te praten, te lachen, te bewegen. Maar dat zijn alleen maar gewoontes. Leer alsjeblieft de gewoonte om te rusten, dat is erg belangrijk.
Ook als je op je kussentje zit tijdens de zitmeditatie oefen je om te rusten, net zoals tijdens de loopmeditatie, als je alleen maar de aarde aanraakt en beseft wat een wonder het is te leven en op de aarde te lopen. Ieder moment sta je jezelf toe er te zijn, en te zorgen voor je verdriet, je angst en je pijn. Misschien slapen ze rustig op de bodem van je bewustzijn, of misschien komen ze bovendrijven. Hoe dan ook: omarm ze. Omarm ze met je echte aanwezigheid, want de energie van aandacht is de energie om er voor jezelf te zijn, en voor de mensen van wie je houdt. De zon is er voor jou, de maan is er voor jou, de boom en het water zijn er voor jou. Zorg jij dan dat je er voor hen bent – en speciaal ook voor jezelf. Jij bent degeen die je het hardste nodig hebt. Roep je naam, roep in stilte je naam – die mens heeft geleden, ga ernaar toe en omhels haar, omhels hem.

Mindfulness als therapie
Ervaringen met een aandachttraining

Over mindfulness kun je tegenwoordig heel veel lezen. Het aantal verschenen boeken over dit onderwerp is inmiddels legio en ook bladen als Margriet *en* Onkruid *hebben er al artikelen aan gewijd. Mindfulness is een begrip dat Thich Nhat Hanh al sinds jaar en dag gebruikt en dat in het Nederlands vertaald wordt met termen als 'aandacht', 'bewustzijn', 'bewuste aandacht' en 'wakker-zijn'.*
Jon Kabat-Zinn deed er als eerste wetenschappelijk onderzoek naar en baseerde daarop zijn Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Hij blijft bij wat hij over bewustwording onderwijst trouw aan de oorsprong van de eerbiedwaardige traditie die er ongeveer 2500 jaar geleden aan ten grondslag lag.
Ook in ons land worden cursussen – gebaseerd op het werk van Kabat-Zinn en anderen die hem daarin volgden – gegeven. Jaap van der Laan, een van de leden van de Nederlandse sangha, bezocht vanwege zijn chronische pijnklachten zo'n aandachttraining en geeft er hieronder een impressie van.

Toen ik me door mijn huisarts liet verwijzen naar de aandachttraining kende ik het werk van Jon Kabat-Zinn al. Zijn *Handboek meditatief ontspannen* had ik nog lang niet uit (nog steeds niet trouwens) maar ook via andere media wist ik er het een en ander van.
Het begrip mindfulness zoals Thich Nhat Hanh dat hanteert, ken ik sinds ik in 1996 een van de toehoorders was tijdens zijn lezing in Amsterdam. Ik pas het zo veel mogelijk – met vallen en opstaan – toe in mijn leven. Op de allereerste pagina van het boek staat de volgende tekst van de hand van Thây: '*Dit is een zeer lezenswaardig, praktisch en in vele opzichten nuttig boek. Ik denk dat veel mensen er baat bij zullen hebben. In dit boek ontdek je dat meditatie met ons dagelijks leven te maken heeft. Je zou dit boek kunnen omschrijven als een deur die toegang geeft zowel tot de dharma (vanuit de wereld) als tot de wereld (vanuit de dharma). Pas wanneer de dharma zich echt ontfermt over onze levensproblemen, gaat het om ware dharma. En dit waardeer ik het meest aan dit boek. Ik dank Jon Kabat-Zinn voor het schrijven ervan.*'
Volgens mij een prachtige combinatie dus en na heel veel gedokter en complementaire therapieën iets dat volledig bij mij paste en het proberen waard was.
Tijdens het intakegesprek met de begeleidende psycholoog werd mij onder andere gevraagd drie doelen te formuleren. Ik vatte ze als volgt samen:

Centrum voor leven in aandacht

Informatiefolder en **aanmelding: centrumlia@mail.com of 020 - 616 49 43**

In het Centrum voor Leven in Aandacht (Amsterdam) vinden onderstaande activiteiten plaats onder leiding van Eveline Beumkes, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh. Zie ook www.aandacht.net *bij 'Cursussen en weekenden in Amsterdam'.*

• Informatiemiddag/avond over de cursus Stressreductie door Aandachttraining voor belangstellenden

di. 9 december, woe. 21 januari, 18 februari, 18 maart: 17.15 – 18.15 uur
zo. 11 januari: 15.30 – 16.30 uur
Opgave vooraf. Kosten: geen.

• Cursus Stressreductie door Aandachttraining

*Een effectieve methode om te ontdekken wat we **zelf** kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn bij pijn, angst, stress, moeheid, depressie, hoge bloeddruk en slaapproblemen.*
Startdata cursus in 2009:

- Woensdag 7 januari: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag 7 februari
- Donderdag 8 januari: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag 8 februari
- Maandag 2 februari: 9.30 – 12.30 (8 x), trainingsdag 7 maart
- Maandag 2 februari: 18.30 – 21.30 (8 x), trainingsdag 8 maart
- Woensdag 4 maart: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag 4 april
- Donderdag 5 maart : 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag 5 april
- Dinsdag 31 maart: 18.30 – 21.30 (8 x), trainingsdag 25 april

• Communicatieweekend: In verbinding blijven

Herkennen en verwoorden van wat je voelt en wilt met behulp van mindfulness en het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg

- 13 & 14 december 2008, 10.00 – 17.00 uur
- 24 & 25 januari 2009, 10.00 – 17.00 uur
- 21 & 22 maart 2009, 10.00 – 17.00 uur

Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh



Retraite en lezing van Thich Nhat Hanh voorjaar 2009 in Nederland

Bij het verschijnen van deze *Klankschaal* is de retraite vrijwel volgeboekt zijn. De belangstelling is enorm groot. Voor een aantal van jullie zal dat betekenen, dat je niet deel kunt nemen. Er zijn alternatieven. Je kunt volgende zomer naar Plum Village in Frankrijk gaan. Of deelnemen aan studiebijeenkomsten in het European Institute of Applied Buddhism in Duitsland. Zodra de verdere programmering daar bekend is, hoor je dat.

En dan natuurlijk de lezing. Er zal gezongen worden, gemediteerd en Thich Nhat Hanh zal een lezing geven. Ook als je zelf wel naar de retraite wilde, maar je partner niet, dan is de lezing op 29 april 2009 in Den Haag een goede gelegenheid om kennis te maken met en te genieten van de vreugde en diepgang van leven in aandacht en de unieke invulling van toegepast boeddhisme die Thich Nhat Hanh belichaamt. Zie verder: www.aandacht.net
We hopen jullie volgend voorjaar te ontmoeten.

Namens de organisatie coördinatie,
Jaap Broerse
True Perfect Compassion

1. Het leren omgaan met de pijn op het moment dat die het hevigst is.
2. Het aanbrengen van een structuur waarin ook de aandachttraining een vaste plaats heeft.
3. Het leren omgaan met mijn grenzen.

Niet een lijstje van belangrijk naar minder belangrijk maar gewoon drie punten die alledrie even belangrijk zijn voor mij.
Op de eerste bijeenkomst maakte ik kennis met de andere deelnemers. Allemaal mensen die op de een of andere manier lijden aan pijn. De een heeft dit en de ander dat. Van sommige dingen schrok ik, terwijl andere dingen bekend voorkwamen. Al snel merkte ik dat het niet nodig is een gradatie aan te brengen. Ieders pijn is even erg. Daarom waren we hier tenslotte bij elkaar!

Nuttig

De begeleider had zich bij het allereerste gesprek hardop afgevraagd of er voor mij - met al de nodige kennis van meditatie - nog wel iets te halen zou zijn. Toen was ik daar zeker van en dat ben ik ook al de tijd gebleven. Mijn formele oefenen - het dagelijks zitten op mijn kussentje - schoot er nogal eens bij in namelijk. Dan had ik het idee dat ik me beter nuttig kon maken door bijvoorbeeld de was op te hangen of de afwas te doen of… noem maar op. En schiet die formele



oefening er bij in dan is het gevaar heel erg groot (tenminste naar mijn mening) dat het aandachtig zijn op andere momenten moeilijk gaat worden.
In het begin van de training lag het accent voornamelijk op ervaren. Voel wat er nu is! Om dit te oefenen werd gebruik gemaakt van de *lichaamsverkenning*. Een instrument waarbij je een voor een je lichaamsdelen langsgaat om te voelen wat er is. Je lijf heb je namelijk altijd bij je en dat kan een goed hulpmiddel zijn om je aandacht te richten. Wat je voelt – waar dan ook – is oké. Maak het niet anders dan het nu is. Als er niets te voelen is, dan is dat ook goed.
De meesten ervoeren een heel grote ontspanning, iets wat vergelijkbaar is met het effect van de *Total Relaxation* uit de traditie van Thich Nhat Hanh. Enkelen vonden het vreselijk. De tijd leek maar niet op te schieten. Onrust werd heel duidelijk herkend. En ook het gevoel dat ik eerder beschreef: kunnen we niet iets nuttigs gaan doen. Zo blijkt maar weer eens hoe moeilijk het is om gewoon te blijven bij wat er is. Want waarom zou je onrustig worden? Waarom bestempel je dit moment van tijd nemen voor jezelf als niet nuttig?

Huiswerk

We gingen naar huis met de opdracht om dagelijks een oefening te doen die op een cd stond. Verplicht dus. Geen smoesjes van ‘ik heb het te druk’ of ‘ik moet nog dit’ of ‘ik moet nog dat’ maar gewoon je huiswerk doen.
Bij de tweede sessie begonnen we met yoga-oefeningen. Daarbij gaat het om het bewust en langzaam bewegen. Voel wat er gebeurt met de spieren van je arm als je je arm heel langzaam van naast je lichaam naar boven je hoofd brengt. Voel wat er gebeurt in je lijf als je het langzaam in beweging brengt. Er zijn veel overeenkomsten dus met de tien bewegingsoefeningen zoals die onder andere staan beschreven in het *Sangha Werkboek 2007*. Het is niet een vorm van gymnastiek maar het gaat om de aandacht die je schenkt aan je lichaam tijdens het bewegen.
Bij de derde bijeenkomst werd de zitmeditatie geïntroduceerd. Zittend op een stoel, een bankje of een kussentje werd ons gevraagd allereerst de adem te volgen. Merk hoe je adem in en uit je lichaam gaat. Herkenbaar voor mij want dat is ook iets dat Thich Nhat Hanh ons leert: oefenen met je adem. Die heb je immers altijd bij je. Daarna (in de volgende sessies) kwam er steeds een onderdeel bij. Let eens op je lichaam. Waar voel je een pijntje? Dan is het niet de bedoeling om in gedachten daarbij stil te blijven staan, maar gewoon om het op te merken, meer niet. Vervolgens let je op de geluiden om je heen. Wat hoor je? Dan herken je de gedachten in je hoofd. Merk ze op. Doe er niets mee, maar wees je bewust. Ga steeds weer terug naar het aandachtig zijn. Weet wat er met je gebeurt! Weet wat er in je gebeurt.
Daarnaast kregen we een hele serie oefeningen mee die we thuis moesten

Boekbespreking

Ton Kamphof
Mededogen is zonder grenzen
ISBN 978 90 202 0155 0
Uitgeverij Ankh-Hermes bv. 2007

Vanuit een sceptisch uitgangspunt werd Ton Kamphof geraakt door de manier waarop Thich Nhat Hanh zijn boodschap uitdraagt en daarvan een levende illustratie is. In dit boek leidt de schrijver ons door de visie en het leven van Thich Nhat Hanh.

De schrijver leidt ons via een inleiding naar de betekenis van leven in aandacht. Hij weet ontroerend kleine, intieme details met de lezer te delen. Bijvoorbeeld van de indruk die Thây de eerste keer op hem maakte en zijn aanvankelijke scepsis over de ogenschijnlijk te simpele boodschap van Thây. Kamphof geeft ons tips mee om het boek te lezen en de belangrijkste daarvan is zeker die om het boek in ‘aandacht’ te lezen.
In aandacht leven vraagt oefening. Kamphof legt verschillende vormen van meditatie uit. De door Thich Nhat Hanh uitgevonden term ‘inter-zijn’ is het centrale begrip in zijn visie. Dit begrip wordt uitgebreid uitgelegd aan de hand van diverse voorbeelden. Ook het begrip vergankelijkheid wordt nader toegelicht. In het hoofdstuk ‘Alles is één’ wordt de tijdloosheid behandeld: momenten waarin er alleen maar ‘nu’ is. Dit soort momenten kunnen ervaren worden bij bijvoorbeeld geboorte en dood. De schrijver geeft heel duidelijk Thây’s visie over de historische en de ultieme dimensie. Hij maakt daarbij gebruik van Thây’s metafoor over de golf en het water en een gedichtje van Hein Stufkens.

Geëngageerd boeddhisme

Mededogen wordt door Kamphof als het hart van Thây’s leer gezien. Hij legt uit hoe mededogen uit inzicht in de dingen ontstaat. Thây’s boodschap is zonder meer oecumenisch te noemen volgens de schrijver. De twee boeken die Thây aan de relatie tussen christendom en boeddhisme wijdde, getuigen volgens hem hiervan.
Voor Thich Nhat Hanh zijn binnenwereld en buitenwereld niet van elkaar gescheiden. Dit maakt Thich Nhat Hanh volgens Ton Kamphof tot vader van het geëngageerde boeddhisme.
Naast de visie van Thây komt ook zijn leven uitgebreid aan de orde en bovendien bevat het boek een aantal van zijn gedichten en kalligrafieën.
Het boek is goed leesbaar en voorzien van foto’s en andere afbeeldingen. Daarnaast is het ook praktisch te gebruiken omdat het diverse oefeningen bevat zoals ‘de aarde aanraken’ en ‘de oefening van diepe ontspanning’. Ton Kamphof leidt ons als een betrouwbare gids, zorgvuldig en nauwgezet door het werk en leven van Thich Nhat Hanh.

Michèle Negele

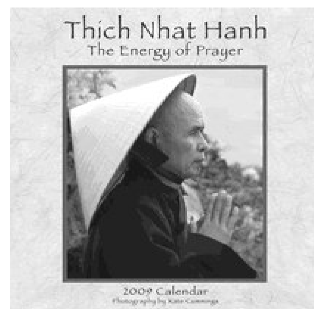
wijsheid als ontwakend aspect kan dienen om ons uit de gewoonte-energieën te bevrijden. Met humor, vermogen en inzicht reflecteert Thich Nhat Hanh hoe we beter bevriend met ons ‘echte’ ik kunnen raken, de persoon die gewoon is. Met niets te bereiken en nergens te gaan.
201 pp, 11,99 euro
ISBN 9781888375725
Uitgeverij Parallax Press

Thich Nhat Hanh
The dragon prince
Verhalen en legenden uit Vietnam.
In deze verhalen van avontuur, liefde, bedrog en zelfrealisatie neemt Thich Nhat Hanh de lezer mee naar het oude Vietnam. Dit boek is gedeeltelijk geïnspireerd door Vietnamese volksverhalen. Ieder verhaal brengt op subtiele wijze een van Thâys boodschappen over zoals: aandachtigheid, samenwerking, verzoening, de ontroerende ontdekking van interverbondenheid van alles. Voor mensen van alle leeftijden en tradities.
182 pp, 14,99 euro
ISBN 9781888375749
Uitgeverij Parallax Press

Kalenders van Thich Nhat Hanh (Engelstalig en alle te bestellen bij Parallax Press)

- **2009 calendar Thich Nhat Hanh**

De woorden van Thich Nhat Hanh herinneren ons eraan hoe we vrede kunnen vinden en bewerkstelligen. Met inspirerende kunst van Adam Guan. Uitgeverij Brush Dance



- **2009 calendar Thich Nhat Hanh: Energy of Prayer**

Een spirituele viering van de dialoog tussen christendom en boeddhisme, met foto’s van Kate Cummings
Uitgeverij Amber Lotus Publishing
ISBN 13: 9781602371019

- **2009 calendar Thich Nhat Hanh**

met illustraties van Nicolas Kirsten-Honshin, in combinatie met uitspraken van Thich Nhat Hanh
ISBN 978-1602371026

- **2009 calender: Mindful Living**

Een selectie uit de lessen van Thich Nhat Hanh, gecombineerd met inspirerende foto’s van Liz Kalloch
Uitgeverij Brush Dance
ISBN 9781593245207

Je kunt boeken van Thich Nhat Hanh natuurlijk kopen bij de reguliere boekhandel. Als je deze boeken echter koopt via de internetboekhandel Bol.com, krijgt de stichting Vrede leven daarvoor een provisie die kan oplopen tot 8% van de verkoopprijs. Je moet dan wel naar de Bol.com website gaan via de link die bij het betreffende boek staat op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net.

bijhouden, met steeds precies hetzelfde doel: weet wat er is. Want alleen als we weten wat er in ons hoofd, in ons lichaam gebeurt, kunnen we er iets mee doen. Als we op de automatische piloot gaan, komen we in een vicieuze cirkel terecht die leidt tot stress en alle vervelende dingen die daaruit kunnen voortvloeien.
Iets wat ook heel duidelijk gemaakt werd, is dat we vooral lief voor onszelf moeten zijn. Omarm je woede, omarm je boosheid, omarm je verdriet. Ga je zelf niet continu beoordelen en veroordelen. Laat dat mannetje/vrouwtje dat op je schouder zit en steeds maar weer kritiek levert zijn/haar mond eens houden. Wees goed voor jezelf. Zorg goed voor jezelf.

Nergens aankomen

Loopmeditatie was ook een van de oefenonderdelen, voor mij al heel erg bekend en iets wat ik heel prettig vind en waar ik naar uitkijk als Thây volgend jaar weer in Nederland is.
Vreselijk gelachen hebben we met elkaar toen een van de deelnemers na de eerste keer oefenen enigszins gefrustreerd uitriep: ‘Maar zo kom je toch nergens?’ En ook die opmerking brengt me terug naar het oefenen zoals ik dat – al vele jaren – van Thây ken. Want in principe leert hij ons aandachttraining. Je hoeft nergens aan te komen: *‘I have arrived, I am home’*.
De aandachttraining is goed voor mij geweest en is nog steeds goed. Bewust omdat ik moest - ik ben tenslotte een brave leerling - deed ik mijn dagelijkse oefeningen en ik weet die ook nu nog vol te houden. Vooral omdat ik ervaren heb dat het goed voor mij is, dat aandacht geven aan de dingen die ik voel, die ik doe, belangrijk is. Daarbij probeer ik dan geen onderscheid meer te maken. Het zitten op mijn kussentje is even belangrijk als de was die aan de lijn moet.

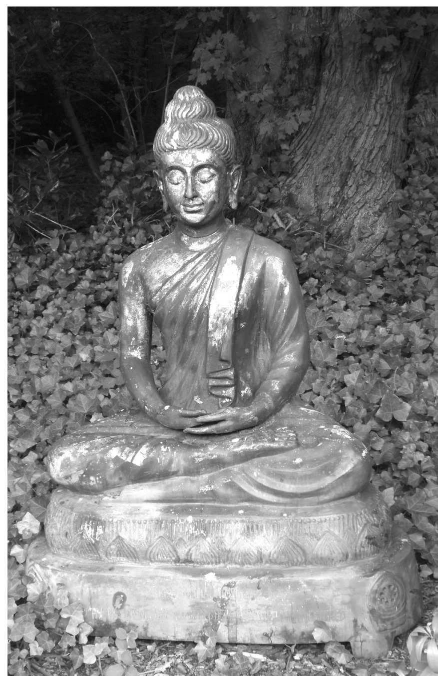
Jaap van der Laan
Perfecte Spraak van het Hart



Zou de Boeddha antidepressiva gebruiken?

Shelley Anderson raakte in een depressie en stond voor de vraag of ze wel of niet een antidepressivum moest nemen. Hoe vond ze het antwoord?

De diagnose ‘ernstige depressie’ die enige maanden geleden gesteld werd, kwam zowel als een opluchting als een schok. Een opluchting omdat er nu eindelijk een verklaring was voor de wanhoop die me overspoeld had, voor de slapeloze nachten die ik huilend en schreeuwend in mijn kussen doorbracht, voor de suïcidale gedachten.
Maar het was een schok om me dit te realiseren, omdat ik nu officieel gek was. Dit was niet een woord dat de psycholoog, de psychiater of mijn huisarts gebruikten. Ik gebruikte het zelf om mezelf verwijten te maken, samen met woorden als ‘zwak’ en ‘stom’. Depressie was geen ziekte – het was een onvolkomenheid in mijn karakter. Ik was er bang voor hoe andere mensen me zouden zien, bang het stempel ‘psychisch gestoord’ te krijgen. Het advies om het nemen van antidepressiva te overwegen voelde als bevestiging dat ik gek was.
Het lijden aan een depressie is een krachtige drijfveer geweest voor mijn beoefening van mindfulness. Toevlucht nemen in het huidige moment was de enige verlichting uit het verloren raken in overweldigende emoties over mijn verleden en beangstigende, hopeloze speculatie over mijn toekomst. Mijn lichaam en geest vertraagden. Ik kon me niet voldoende concentreren om een boek te lezen of televisie te kijken. Eens simpele taken, als uit bed komen, duurden nu uren. Het concentreren op één ademhaling tegelijk hielp om de dingen op te breken in porties die ik werkelijk aankon. Het mij meer bewust zijn van mijn ademhaling hielp om de paniekaanvallen en verwarring te verzachten. Ik begon met Cognitieve Gedrag Therapie (CGT) en worstelde met de gedachte om een antidepressivum te nemen. CGT legt de nadruk op mind-





Boekennieuws

Thich Nhat Hanh
Macht
’Macht is slechts goed voor één ding: het vergroten van ons geluk en dat van anderen.’
Macht speelt een cruciale rol in werk en relaties. We hebben er alles voor over, maar macht kan ons afhouden van wat we het liefste willen: vrijheid en geluk. De winst- of verliesmentaliteit van het bedrijfsleven sijpelt ongemerkt door in ons leven en de ik-eerst-houding brengt stress, angst en lijden met zich mee. Aan de hand van kleurrijke, praktische voorbeelden laat Thich Nhat Hanh zien hoe je de negatieve kant van macht kunt herkennen. Daarna leert hij ons hoe we het woord ‘macht’ opnieuw kunnen definiëren en onze werkelijke doelen kunnen bereiken. Macht wordt kracht.
17,90 euro. Uitgeverij Ten Have
ISBN 9789025958770

Thich Nhat Hanh
The world we have
Een boeddhistische benadering voor vrede en een stabiele ecologie in Thich Nhat Hanhs spannendste en provocerendste boek in jaren. Hij biedt ons een dramatische visie voor de toekomst van onze planeet. Hij verbindt zijn overdenkingen aan de boeddhistische leer van interconnectie en vergankelijkheid van alles. In plaats van vergankelijkheid als excuus voor een loslaten van wereldse verantwoordelijkheden, schrijft hij gepassioneerd over hoe de sleutel tot ons gezamenlijk overleven juist ligt in betrokkenheid. *The world we have* is vooral een hoopvol boek. Thich Nhat Hanh biedt ons een duidelijke visie op de weg die voor ons ligt en laat zelf zien hoe je dit pad met overtuiging kunt bewandelen.
141 pp, 8,99 euro
ISBN 9781888375886
Uitgeverij Parallax Press

Thich Nhat Hanh
Nothing to do, nowhere to go
‘De leerredes van meester Linji zijn als die van geen ander. Hij durft eerlijk, duidelijk en heel frank te zijn. Zijn woorden zijn een sterke medicijn, geen vitamine maar een laxeermiddel’, aldus Thich Nhat Hanh.
In deze vertaling en commentaar onderzoekt Thich Nhat Hanh de essentiële leerredes van meester Linji (Lin Chi). Linji was beroemd om zijn onorthodoxe methodes, waaronder slaan, schreeuwen en het vertellen van raadsels om zijn studenten in het huidige moment te brengen. Thich Nhat Hanh laat ons zien hoe Linji’s

mannen, activisten. We raakten onze innerlijke vrede aan en nodigden hen uit die van hen aan te raken. We hielpen de mensen zichzelf van binnen te voelen; kalm te zijn, hun adem te voelen, de adem, de trouwe vriend die ons vergezelt zolang als we leven.
De reactie van de vrouwelijke deelnemers was geweldig. Ondanks dat ze nog nooit rustig hadden gezeten om naar zichzelf of hun adem te luisteren, mediteerden ze van 10 tot 30 minuten. Naderhand deelden ze hun ervaringen. Sommigen van hen huilden. Allemaal wilden ze meer workshops. Oefenen in het Arabisch was, zoals een deelneemster zei, geweldig: ‘Gewoonlijk neem ik deel in groepen met Joden en wordt alles in het Hebreeuws gedaan. Het is zó anders om het in mijn eigen taal te beleven. Ik voel me zó thuis.’
Een moeilijke bijeenkomst was in een Blijf-van-mijn-lijfhuis. De jonge vrouwen daar hadden verschrikkelijk geweld ervaren. Tijdens de meditaties ondervonden zij lichamelijke reacties zoals benauwdheid en rug- en schouderpijn. We omhelsden ze met troostende woorden en luisterden met aandacht. De maatschappelijk werkster van het Blijf-van-mijn-lijfhuis vroeg ons om meer bijeenkomsten te organiseren.
We zijn erg dankbaar dit werk te kunnen doen. Taghrid zegt: ‘In mijn gedachten zie ik een dag waarop we in staat zullen zijn om een centrum, een huis te kunnen stichten voor ons werk. Van waaruit we mensen kunnen helpen de schatten te ervaren van mindfulness en gewaarzijn en de beoefening van diep luisteren naar zichzelf en de ander.’
Thich Nhat Hanh is onze leraar in onze zoektocht naar geschikte manieren om de harten van onze deelnemers te raken. Ik herinner mij de steun en liefde van al die mensen in Plum Village en wil graag dit verslag aan hen teruggeven.

Engelse vertaling: Howard Shippin. Redactie: Shelley Anderson. Nederlandse vertaling: Pieter Loogman

Om dit werk door te laten gaan, hebben Samiyeh Sharqawi en Taghrid Musa besloten om workshops over het leven in aandacht te organiseren voor Palestijnse groepen in Israël. Peace Begins Here (PBH) steunt dit werk in Israël. Dorit Shippin is de contactpersoon voor PBH. Haar schatting is dat de kosten voor dit werk ongeveer 1000 euro per maand zijn. Onze steun is daarvoor nodig.We hopen dat we samen tussen 100 en 150 euro per maand kunnen opbrengen. Je kunt een éénmalige donatie doen of jezelf committeren voor een bedrag per maand, kwartaal of half jaar. Donaties kun je overmaken op Postbankrekening 6839029 t.n.v. Stichting Leven in Aandacht, o.v.v. Peace Begins Here of PBH.

fulness en het observeren van de wisselwerking van gedachten en gevoelens. Wat ik leerde, bevestigde de lessen van Thây en maakte dat het hele therapeutische proces veel bekender en veiliger voelde. Therapie voelde soms als een Dharma-lezing van Thây, maar dan minus de ethiek. Mijn therapeut reikte mij technieken over mindfulness aan die ik kon gebruiken om mijn meditatiebeoefening te versterken.
In mijn diepste momenten van wanhoop, concentreerde ik me steeds op een klein Boeddhabeeldje in de spreekkamer van mijn therapeut, een souvenir van een vakantie in Thailand, en hield ik me voor ogen dat de Boeddha de Grote Dokter was genoemd. Hij schreef een medicijn voor lijden voor: de Vier Edele Waarheden. Dat was een bron van intense troost. Erkenning dat lijden bestaat betekende dat ik geen ‘freak’ was, dat wat ik voelde nog steeds hoorde bij de menselijke ervaring. Het kijken naar de oorzaken van mijn lijden hielp me mijn angst te verminderen dat er iets fundamenteels, onomkeerbaars, fout was met me. De belofte dat er een eind aan het lijden was gaf me weer hoop wanneer ik zonder hoop was, terwijl de vierde Edele Waarheid betekende dat ik manieren kon leren om mijn lijden te transformeren.
De sangha houdt me ook gaande. Ik ben diep dankbaar voor mijn dharmavrienden die me aanmoedigende gedichten stuurden, die me cd’s over Mindfulness Based Stress Reduction stuurden en die me ondersteunden bij de wandelmeditatie. Deze steun was ook belangrijk voor mijn partner omdat het de druk van de verantwoordelijkheid van haar schouders nam. Ik ben speciaal dankbaar voor de dharmazusters die hun eigen worsteling met depressie met me wilden delen, of over het leven met een partner met depressie. Zulke uitwisseling was belangrijk in mijn beslissing om een antidepressivum te nemen. Zoals één zuster schreef toen ik haar vroeg of de Boeddha een antidepressivum zou nemen: “De Boeddha in mij zegt: accepteer dankbaar alle elementen die je kunnen helpen angst achter je te laten en je mindfulness te verbeteren.”
Depressie betekent dat het nog steeds gemakkelijker is voor me om de zaden van angst, woede en droefheid binnen mezelf aan te raken. Het beoefenen van aandachtig ademhalen en lopen, het kalmeren van lichaam en geest, heeft echter de zaden van geluk toegankelijker gemaakt. Ik kan het Hier en Nu vaker aanraken. Het Hier en Nu is, zelfs met een depressie, een vredige en prachtige plaats om te zijn.

Shelley Anderson
Ware Grote Harmonie

Shelley beveelt het boek *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* geschreven door Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal en Jon Kabat-Zinn aan, zelfs als je niet depressief bent.

Laat de Boeddha het voor je doen

Zittend op een kussentje in de meditatiezaal van Plum Village dwalen mijn gedachten af naar de zomeropening van een jaar geleden. In de familiegroep deelde ik destijds dat ik was opgehouden met mediteren omdat het voor mij niet meer werkte. Ik vertelde dat ik er hoofdpijn van kreeg, er slecht van ging slapen en me er overspannen bij ging voelen. Het verbaasde me toen dat er (zoveel) mensen waren die zichzelf in mijn verslag herkenden.

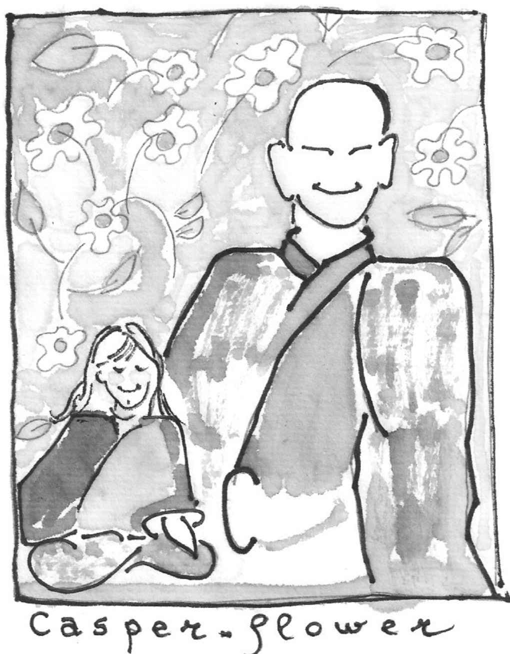
Het antwoord van Thây kwam snel: ‘Nodig de Boeddha uit voor je te mediteren, jij hoeft niets te doen, de Boeddha zal prachtig voor je mediteren.’

Met dit advies heb ik het afgelopen jaar gestoeid. Tijdens de eerste pogingen tot luieren op het kussentje merkte ik dat er vrijwel geen ademhaling was die ik niet onder controle had. Ik bepaalde de lengte en duur van elke ademhaling. Vervolgens overconcentreerde ik me mentaal op de ademhaling. Ik spande me op dezelfde manier in als vroeger bij het leren van een rij Franse woordjes. Logisch dat ik daar niet gelukkig van werd!

Na deze waarneming is het zitten langzaamaan iets prettiger geworden. Ik luier wat en laat me verrassen door een passerende ademhaling. De mentale concentratie heb ik verlegd naar een zintuiglijk aanwezig zijn. Voel ik mijn lijf? Hoor ik vogeltjes, de wind of mijn buurman? Voel ik mijn buik bewegen? Wat ruik ik? Ben ik aanwezig? Nee? Ook goed.

In de traditie van Thich Nhat Hanh zijn er bijna geen één-op-één begeleidingscontacten met een meditatieleraar. Dan is een sangha extra belangrijk om een thema te kunnen bespreken. Het was dan ook een plezier om deze zoektocht naar een vruchtbare meditatiehouding actief te delen met de sanghaleden.

Ludy Jongkind
Loving Response of the Heart



gen om deel te nemen. Gelukkig – ik ben haar echt dankbaar – stemde ik toe. Mijn verblijf in Plum Village was buitengewoon moeilijk. Ik voelde me er ingeluisd en was constant boos. Toch, ondanks mijn weigering om de ervaring volledig te ondergaan, drong er iets door tot mijn ziel. Dat was dankzij het bijzondere gedrag van de monniken en nonnen die ons vergezelden.

Een zaadje begon te ontkiemen op de terugreis. De ervaring gaf me de mogelijkheid mezelf uit de vicieuze cirkel te tillen waar ik in zat. Eerst stopte ik met rennen en begon te ademen. Toen stopte ik met roken. Ik begon beter te zien en beter te horen en diep te luisteren. Ik begon te verwerken wat ik in Plum Village nog weerstond. Ik begon af te kicken van sigaretten en van angst. Ik begon te glimlachen en me niet te schamen voor delen van mijzelf die ik daarvoor nog had weggestopt. Dingen kregen lagen van betekenis die gelijktijdig dieper en simpeler waren. Als ik deze aspecten van mijzelf aanraakte voelde ik me kalm. Mensen om me heen zeiden dat dit een andere Samiyeh was en vroegen mij waar ik haar gevonden had. In Plum Village, zei ik dan. Ik introduceerde mindfulness op mijn werk als groeps-gespreksleider.

Dorit Shippin en Taghrid Musa zijn mijn partners op het pad van het brengen van vrede en diep luisteren naar de Arabische samenleving. Aanvankelijk waren Taghrid en ik bang dat deze beoefening gezien zou



Samiyeh Sharqawi (links) en Dorit Shippin

worden als te veraf staand van ons geloof, mogelijk zelfs als bedreiging. In ons hart wisten we dat mindfulness het lijden van de mensen zou verlichten. We bereidden verscheidene meditatie-workshops voor. Dorit hielp ons met het organiseren en geld bijeen brengen. Verschillende mensen schreven zich in voor de eerste workshop. Niemand kwam.

De mislukking van deze eerste bijeenkomst betekende dat we de activiteiten voor de mensen dichter bij hun huis en werk moesten organiseren. We organiseerden zeven workshops, passend bij de mensen waar we mee werkten: zakenvrouwen, vrouwen die zorgden voor hun geestelijk zieke

Vrede begint hier

In de zomer van 2002 nam Samiyeh Sharqawi deel aan een delegatie van Joodse en Palestijnse mensen. Ze gingen naar Plum Village in Frankrijk om de kunst van aandachtig leven te leren en te beoefenen en tegelijk een dialoog te starten over het conflict in Israël/Palestina.Hoewel ze aanvankelijk veel weerstand voelde, merkte ze, eenmaal terug, het diepgaande effect van haar verblijf in Plum Village. Hoe haar ervaringen in Plum haar beoefening hebben beïnvloed en verrijkt, beschrijft ze in dit artikel.

Ik ben Samiyeh Sharqawi, ik ben 53 jaar oud, moeder van vier kinderen en maatschappelijk werkster. Ik woon in een Palestijns dorp dichtbij Nazareth. Ik ben de dochter van een moslimfamilie. Mijn ouders, evenals onze voorvaderen, zijn geboren en opgevoed in Palestina. Mijn moeder werkte op het land en mijn vader schreef verhalen. Zestig jaar geleden beefde de aarde: de staat Israël kwam op en 75% van mijn volk werd in één klap vluchteling. Sindsdien maken mijn familie en ik deel uit van de minderheid die vreemden blijven in ons eigen land. We worstelen om te overleven, om op onze gebieden te blijven, om onze waardigheid te behouden en behandeld te worden als gelijkwaardige burgers.

Het contact met mindfulness veranderde mijn leven. De ervaring deed mijn hart ontwaken en verbond me met de vreugde, liefde en wijsheid in mij. Het stelde me in staat de hoekjes van mezelf te ontdekken waarvan ik niet eens wist dat die bestonden. Langzaam leerde ik me vrij en heel te voelen. Voorheen hadden ongerustheid, angst en woede aan me geknaagd, mijn denken en handelen bepaald. Deze had ik overgenomen van mijn omgeving en ze als bepantsering genomen tegen een zee van pijn, angst en wanhoop. De mensen om me heen waren als fabrieken met een niet aflatende productie van lijden.

Mijn identiteit wordt gevormd door elementen die doorlopend dreigen me te destabiliseren. Zonder innerlijke kracht en stabiliteit zou ik zowel mijn hoofd als mijn menselijkheid verliezen. Als vrouw zit ik gevangen in een eindeloze worsteling om mijn waarde als persoon te bewaren. Als Palestijnse Arabier, wonende in Israël, moet ik dagelijks vechten tegen een tweederangs burgerschap. Woede was mijn dagelijkse metgezel.

In 2002 raadde een vriend me aan om naar Plum Village te gaan met een groep Palestijnen en Joden. Dit was de eerste keer dat ik hier over hoorde. Ik weigerde – ik was veel te druk met mijn boze worstelingen. Ik had veel belangrijker dingen te doen dan mediteren met Joden in een klooster. Mijn vriendin Taghrid bleef aandrin-

'Ik heb een handicap, maar ik ben mijn handicap niet'

Omgaan met slechthorendheid

Als ik zo om me heen kijk, zie ik weinig mensen zonder beperkingen. Beperkingen horen gewoon bij het leven, zeker als je wat ouder wordt. Ieder mens beleeft zijn of haar ongemak op de eigen manier.

Mijn grootste beperking vormen mijn oren. Ik ben ernstig slechthorend. Waarschijnlijk is dit ontstaan in mijn kleutertijd door herhaalde middenoorontstekingen, maar thuis en op school werd het niet herkend. Wel kreeg ik vaak te horen dat ik weer eens niet goed geluisterd had.

Bij studie en werk waren er dikwijls misverstanden: ik verstond veel of kon veel interpreteren wat ik verstond, maar niet alles. Pas toen ik stage liep bij een schoolarts, merkte deze dat ik slechthorend was. Een audiogram bevestigde dat. Een bezoek aan een oorarts volgde. Daar werd mij verteld dat hoortoestellen weinig zouden helpen, omdat een deel van mijn gehoor gewoon niet meer werkte, dus versterking had geen zin. Ik kreeg het advies om zo te gaan zitten, dat ik de spreker goed kon zien en zo veel van zijn lippen af kon lezen.

Uiteindelijk, jaren later, moest ik wel aan de hoortoestellen. Die hielpen ook, maar onvoldoende. Ik had veel last van de vervorming van mijn eigen stem. Het was alsof het geluid echode in mijn schedel. Vervreemding van je eigen stem maakt onzeker. Dat is nog steeds het geval.

Intussen, ook door het ouder worden, (ik ben nu 73 jaar) is het gehoor verder achteruit gegaan. Lezingen en cursussen kan ik niet of slecht volgen, hoewel ik het soms nog wel blijf proberen. In gezelschap met meerdere mensen, kan ik de gesprekken niet volgen, al doe ik wel een beetje alsof om niet te storen. Al gauw word ik gek van het lawaai en zet dan de hoortoestellen uit, want ik wil wel de gezelligheid.

Slechthorendheid is een groot ongemak; voor de slechthorende zelf, maar zeker ook voor zijn omgeving. De handicap is immers niet erg zichtbaar en de gesprekspartner moet er toch steeds rekening mee houden. Elke keer als ik met nieuwe mensen in aanraking kom, moet ik er aandacht voor vragen. Dat vind ik niet prettig en eigenlijk voel ik me ook schuldig dat ik die aandacht en inspanning van de ander moet vragen.

Hoe ga ik, na alles wat vanuit het boeddhisme en de lessen van Thây naar mij is toegekomen, om met deze beperking? Ik kan het zien als mijn karma, een noodzakelijk deel van mijn leven, waar ik positief mee om kan

leren gaan. Ik kan er lering uit trekken, om tot meer begrip en mededogen te komen naar mijzelf en naar mijn medemensen. Ik kan ernaar kijken zonder te oordelen,. Ik kan de oefening doen: 'Ik adem in en ik weet, dat er frustratie in mij is, ik adem uit en ik glimlach naar mijn frustratie en ik leef in vreugde.' Of ook: 'Ik omarm mijn handicap met alles wat erbij hoort, zorg er liefdevol voor, want ook daarin is vreugde en vrede te vinden.' En natuurlijk: 'Ik heb een handicap, maar ik ben mijn handicap niet. Ik ben deel van iets veel groters, dat ver boven dit leventje van mij uitgaat.' Dat is ruimte en vrijheid, waarvan ik iets beleef in de meditatie en die mij verbindt met alles wat is.

Jannie de Schipper
Zuivere Lotus van het Hart



Medicijnen innemen

In dankbaarheid aan alle wezens,
Mensen, dieren, planten en mineralen
Die geholpen hebben deze medicijn
te ontwikkelen,
Neem ik deze in
Bewust en dankbaar
dat ze vergoed worden
En zeer dankbaar als ze werken
Dat alle wezens op aarde medicijnen
mogen ontvangen
Die ze nodig hebben

Tijdens de aandachttraining van Eveline Beumkes werd ons gevraagd om een handeling te kiezen om helemaal in aandacht te doen. Ik koos voor het innemen van mijn medicij–nen, omdat ze ieder dag in mijn leven zijn en ik er niet altijd bij stilstond hoe waardevol het is om ze te kunnen nemen, vooral omdat ik hiv-medicatie slik die in veel landen verre van vanzelfsprekend is. Nu zeg ik iedere dag mijn gatha als ik mijn medicijnen inneem en daardoor is mijn dankbaarheid ze te ontvangen verdiept.

Michèle Negele
Lentewind van het Hart

Inside – Outside: schrijven met gevangenen

In de vorige Klankschaal *beschreef Désirée Eckhardt haar ervaringen met het schrijven met twee levenslang veroordeelde Amerikaanse gevangenen. In dit nummer laten we Darrel aan het woord. Hij is de 'pen-pal' van Pieter Loogman, zit nu ruim negen jaar gevangen en beschrijft hieronder hoe hij het schrijven met iemand 'outside' ervaart*

'Schrijven met iemand van buiten betekent heel veel voor me. Ik heb een vriend gekregen die ik respecteer en ik heb iemand waar ik m'n gedachten en problemen mee kan delen. Veel gevangenen zijn alleen in deze periode van hun leven. In staat zijn om met iemand 'van buiten' te schrijven kan hen helpen in deze eenzaamheid die we soms voelen. Een gevangene ziet een correspondentievriend(in) als vriend of als 'steungroep'. Sommigen hebben geen familie om mee te schrijven. Anderen hebben familieleden die zich schamen en die zich van hem hebben afgekeerd. De meesten hebben een vriend nodig, of gewoon iemand om mee te praten. Corresponderen met iemand 'outside' geeft hun iets om naar uit te kijken; dat zijn vriendelijke woorden van iemand die om hem geeft.'

Darrel,
Gevangene in Arkansas

Voor informatie of aanmelding:

St. Inside-Outside **Nederland**
Postbus 1083
3800 BB Amersfoort
www.stichting-inside-outside.org
inside-outside@planet.nl

Inside-Outside **Vlaanderen**
p/a Edenlaan 38
2610 Wilrijk – België

be free
where you are

Geëngageerd boeddhisme

Een oproep vanuit Plum Village voor de kinderen van Vietnam

In veel gebieden in Vietnam is de sociale infrastructuur afwezig. In bergachtige gebieden zijn ouders gedwongen om lange uren te werken zodat ze van de rotsachtige bodem een karig bestaan bij elkaar kunnen schrapen. Omdat ze moeten werken, zijn jonge ouders die op thee- en koffieplantages in de centrale en noordelijke hooglanden werken, niet in staat om voor hun kinderen te zorgen. Bovendien wonen de oudere familieleden die zouden kunnen helpen vaak ver weg. Al op heel vroege leeftijd worden kinderen gedurende de hele dag alleen gelaten. Er is een reëel risico dat ze vallen en zichzelf bezeren, gebeten worden door slangen of zelfs verdrinken in vijvers en poelen.
Iedere hulp die we kunnen bieden voor de zorg en opleiding van jonge kinderen in de arme gebieden van Vietnam is zeer kostbaar. Onze hulp aan de scholen omvat ook het probleem van de ondervoeding waar 60 % van de jongeren in Vietnam aan lijdt. In onze scholen krijgen onze kinderen tussen de middag een maaltijd en een glas sojamelk. Een opleiding geeft de families weer de hoop dat ze het lot van hun kinderen in de toekomst kunnen verbeteren en verlichting kunnen vinden van de knellende armoede.
We hebben uw hulp heel erg hard nodig om dit werk voort te kunnen zetten. We vertrouwen op u om deze mooie en nobele diensten voort te kunnen zetten. Met 10 euro per maand krijgt een kind eens per dag een voedzaam maal en een opleiding op de kleuterschool, lagere school of voortgezet onderwijs. 15 euro per maand voorziet in het salaris van een leraar die 25 kinderen les geeft in een afgelegen gebied.

Wil je helpen, kies dan voor een van de volgende mogelijkheden:
- een eenmalige donatie voor het seizoen 2008/2009
- een doorlopende donatie (per maand, kwartaal of jaar)
- een donatie met notariële akte (neem dan contact op met het secretariaat via administratie@aandacht.net.)

Donaties kun je overmaken op Postbankrekening 6839029 t.n.v. Stichting Leven in Aandacht, o.v.v. Vietnamprojecten.

Hoe je van bloemen een boeket maakt

De bestudering van de Satipatthanasoetra

Als een soort alternatieve winterretraite, vond afgelopen winter tijdens de Oaseweekenden de viermaandensangha plaats. Enkele deelnemers verbonden zich gedurende vier maanden aan het Oaseweekend, om de Satipatthanasoetra te bestuderen. In deze soetra worden vier velden van aandacht behandeld: het observeren van achtereenvolgens het lichaam in het lichaam, de gevoelens in de gevoelens, de geest in de geest en de objecten van de geest in de objecten van de geest. Michèle Negele was een van de deelneemsters. Zij beschrijft hieronder hoe zij de bestudering van deze soetra heeft ervaren.

Een soetrastudie, het leek me een leuke uitdaging toen ik erover las. Eerst moest ik kijken of ik de centjes ervoor had… en zie daar een belasting-meevaller, ik kon meedoen. In september begonnen we in een groep van 22 mensen. Tijdens het dharma-delen werd de groep opgedeeld in soetrastudenten en 'gewone deelnemers' en was er gelegenheid om uit te wisselen wat we van de studie verwachten.

Lichaam

Over het eerste deel van de soetra, het lichaam in het lichaam, had ik het gevoel thuis te zijn: het besef dat tegelijk een 80-jarige vrouw en een kind in me leven. Niet hunkeren naar iets en geen afkeer hebben, vond ik een intrigerend deel van de soetra.
In het boek *Leven in aandacht* van Thây staan allerlei oefeningen die ons door de tekst hielpen. We spraken met elkaar af onze voornemens met betrekking tot de studie binnen een week naar elkaar toe te zenden en de studieverslagen een week voor het tweede weekeinde op te sturen. Als ijverige studentjes namen we ons bijna allemaal te veel voor, wat duidelijk werd toen de verslagen kwamen. Iemand had een dagboek van vreugdevolle aandacht meegestuurd dat ik meteen kopieerde en waarmee ik mijn studie bijhield.
Zelf vond ik het ontzettend boeiend om vaak 'het knekelveld te bezoeken'. Ik ontdekte dat ik mijn lichaam te ongezond voor 'consumptie' vind vanwege alle medicijnen die ik neem (vandaar dat ik heb gekozen voor crematie). Alleen mijn haar zou als restmateriaal kunnen dienen. Een mooi idee dat mijn stof zich straks vermengt met dat van …
Van de elementen werd ik me gewaar toen mijn hond, tijdens een zitmeditatie, tegen me aan kwam liggen. Bewust van de lucht die we ademen, de aarde die we bemesten, belopen en die ons voedt, het water dat we drinken

en plassen en de zon die ons allen verwarmt. Interzijn, ik voelde het duidelijk, heerlijk! Ook nu, in het ziekenhuis, zie ik dat dit doorgaat als de golfjes van een steen die in een stille vijver is gegooid. Luisterend naar Tibetaanse gebedsmuziek, bid ik voor vrede met een zeker verlangen, hunkering misschien. Ook zie ik hier verschillende stadia van aftakeling, wat ik als ontroerend ervaar.
Een medestudente zocht wetenschappelijke kennis over de dood op internet. Ze ontdekte dat we bacteriën in ons dragen die ons van binnenuit ontbinden als we 'dood' zijn. Boeiend om te horen. Anderen vonden het eng om naar 'het knekelveld te gaan'. Ook was er iemand die het onbegrensde van de elementen als beangstigend beleefde. Ontroerend, die verschillende verslagen, stukjes leven vermengd met studie.

Gevoelens

In de maand oktober was ik dankbaar dat het droog was en vond ik het fijn de kennismaking met mijn medestudenten te verdiepen. In de pauzes zat ik steeds buiten vanwege mijn medisch cannabisroken, maar steeds kwam er iemand gezellig bij me zitten en werd ik verwend met een kopje thee, soms vergezeld van een lekkernij. Tijdens het dharmadelen spraken we over onze belevenissen. Ook een op een wisselden we uit en een keer zaten we met z´n vieren belevenissen te delen tijdens de werkmeditatie. Een gevoel groeide bij me hoe leuk het is om met een groep te studeren en de verschillende en herkenbare ontdekkingen te bespreken. Met een 'medebloempje' (zo noemde ik mijn medestudenten) deelde ik het gevoel dat een goede verbinding met 'het knekelveld' het huidige moment levendiger maakt: met de dood bevriend zijn bevrijdt!
We spraken voor het thema 'de gevoelens in de gevoelens' dezelfde werkwijze af als eerst. Die maand was het thema heel toepasselijk voor me. Ik ging namelijk mijn familie opzoeken in Zuid-Duitsland, samen met mijn – voor mijn familie nog onbekende – partner. Voor het eerst sinds twintig jaar ging ik bij mijn stiefmoeder logeren. Het was verrassend, hartelijk en open. We gingen zelfs samen naar een sangha-avond in München en voelden ons eerlijk en ontspannen, waardoor we tot in de kleine uurtjes boven foto's en een diploma herinneringen ophaalden en meer recente dingen bespraken. Bij mijn 95-jarige oma gingen we bijna iedere dag langs in het besef dat dit misschien de laatste keer was dat ik haar fysiek zou zien. Ontroerd nam ik alle cadeautjes als schatten in ontvangst. Ook van mijn vader kreeg ik een warm gevoel en van mijn geliefde zus en haar lieve kinderen, allemaal stof voor emoties: blije, liefdevolle, jaloerse, bange, opgewonden, vrolijke, te veel om op te noemen. Na thuiskomst miste ik iedereen de eerste week tot tranen toe. Ik denk dat ik me er door de aandacht van de studie veel bewuster van werd



Phap Luat, een Vietnamees-Duitse monnik, wil ons nog iets laten zien: de prachtige, volledig houten bibliotheekruimte. Wat heerlijk om hier te studeren. Hij vraagt ons nog te blijven en thee te drinken, we zitten rustig te praten. Onze vriendin zegt tegen hem: 'Ik kan zoveel leren van jullie monniken en nonnen. Zo vaak maken wij ons druk over alles wat onaf is of onzeker, in ons kleine huis, in onze tuin, in ons leventje; omdat we zoveel te doen hebben zijn we gehaast en hebben geen tijd om stil te staan. Jullie echter leven ons voor, dat je zelfs in een situatie van grote onduidelijkheid in alle rust je oefeningen kunt praktiseren!'
De volgende dag nemen we deel aan de stille meditatie in de meditatieruimte. Mannen aan de ene en vrouwen aan de andere kant met de gezichten naar de muur. Na afloop geeft zuster Irene een heel goede instructie over meditatie aan een aantal dorpsbewoners en iedereen wordt weer gevraagd mee te eten. Na het eten wordt verteld, hoe er contact gemaakt is met de omgeving. Er zijn bijvoorbeeld veel loempiaatjes gemaakt en naar alle mensen in de buurt gebracht. De smaak van de loempiaatjes, de blijheid van de nonnen en monniken, de veranderende energie in het statige gebouw en de ontspannen rust van haar bewoners: the European Institute of Applied Buddism kan niet anders dan een succes worden.

Felicitas Schlette
Zuivere Bron van het Hart
en Jaap Broerse
Ware Perfecte Compassie

ceremonie voor de hungry ghosts. Er zwerven daar en elders veel hongerige geesten rond, hongerend naar liefde, erkenning, naar verlossing uit hun leed. In het begin deden zij deze ceremonie dagelijks, omdat in het gebouw nogal veel onrustige geesten te voelen waren. Nu is de sfeer lichter geworden en wordt de ceremonie eenmaal per week gehouden.
In een hoek van een grote hal hebben de nonnen op een tafel lekkere dingen voor de geesten uitgestald. Een paar meter verderop staan nog niet uitgepakte meubels, in een ander deel van de hal is de keuken. Zou hier, tussen alle rommel, een ceremonie plaatsvinden?
Inmiddels zijn er meer nonnen en monniken gearriveerd. Er wordt wierook gebrand en we staan in een halve cirkel bij de tafel, nonnen, monniken en wij met ons vieren. Een monnik begint op een kleine trom te slaan. Een ander zingt en de overigen stemmen in. Het is Vietnamees, prachtig en intens. Alle twijfels over de open plek zijn weggevlogen. Het gebouw valt weg. We zijn sangha in de ruimte die de ceremonie inneemt.
Felicitas: ‘Het zingen bundelt alle energie, er is een sterk centraal punt. Het klinkt of er veel meer mensen zingen! In mij gebeurt van alles, pijn komt op, wandelt door mijn lichaam en gaat weer voorbij. Ik voel me opgenomen en dankbaar.’
Jaap: ‘Ik concentreer me op de hungry ghosts uit het verleden van het gebouw: zieken, slachtoffers van de nazi’s, de nazi’s zelf, militairen, en voel een ontzettende zwaarte in mijn onderbenen en voeten. Het doet pijn. Ik stel me voor een nazi-soldaat links van me te hebben en een slachtoffer rechts en ik omarm ze beide. De zwaarte uit mijn benen vloeit weg, de energie gaat naar mijn hart en ik voel blijheid en heel veel ruimte. Later vertelt een non, dat de liederen ook van leed naar bevrijding gingen. Mooi om dat zo in je ziel te ervaren.’
Na afloop worden we gevraagd het voedsel buiten aan de hongerige geesten te geven. Enkelen krijgen een bakje gekookte rijst mee, anderen een kopje water om honger en dorst te lessen. We verspreiden dit in het park onder de bomen met de hongerige geesten in onze concentratie. Verderop op een bankje zitten jongeren met flesjes bier.
Een monnik loopt plotseling weg, pakt een takje, probeert een worm van het pad op te pakken. Het lukt niet. Een non helpt met een herfstblad en samen brengen ze de worm in het gras naast het pad.

Blij vanuit het hart

Teruggekomen worden we uitgenodigd voor het avondeten. Het doet aan Plum Village denken. Aan tafel begroeten de nonnen en monniken ons heel vriendelijk. Blij met gasten, blij vanuit het hart. Later komt de architect die gaat verbouwen ook mee-eten. Er wordt verteld over de persconferentie die Thây had gehouden en de blijheid die de burgemeester heeft getoond.

welke zaadjes water kregen en gevoelens voortbrachten. Heel gezond leerde ik ze beter te omarmen.

Nog meer gevoelens

In november kon mijn partner gezellig mee en zongen we met z’n allen, tot zijn verlegen vreugde, een continuatielied voor hem. Alweer was het zonnig en droog maar wel kouder. We kwamen steeds liefdevoller bij elkaar doordat er steeds een stukje meer ontsluierd werd van onze belevenissen. De gesprekken werden intiemer en dieper. Ik kon weer – wel met kruik op de buik – buiten zitten voor mijn medicijnen. De helblauwe koude lucht was zo inspirerend dat twee deelneemsters zelfs koans componeerden, die ik later in het Oaseboek schreef. Bij het uitwisselen werd er soms een traantje weggepinkt, misschien omdat het om gevoelens ging. Ik voelde mee met een deelnemer die een diep gevoel van alleen-zijn was tegengekomen. Een ander was triest over het gebrek aan stilte thuis en iemand anders was in zo’n overvloed aan emoties terechtgekomen om bijna in te verzinken. Ik vertelde over mijn ontroerende, liefdevolle dankbaarheid jegens mijn familie en het leven in het algemeen. Het weekeinde ging sneller om dan me lief was en ik had weer veel warmte en studiemateriaal om de derde maand in te gaan, rondom het thema ‘de geest in de geest’.

Ongemak

Langzaam begon mijn levenssituatie de studie te hinderen. Ik had al twee maanden last op mijn borst en moest naar de cardioloog en aan de hartmedicatie. De eerste nacht viel het me nog niet op, maar na een paar nachten merkte ik dat ik nachtmerries had, niet iets dat normaal is voor mij. ’s Ochtends werd ik dan ontrafeld wakker, wat de hele dag doorklonk. In die dagen zei ik vaak tegen mezelf: ‘Adem, je leeft’ en vervolgens ademde ik heel bewust, wat perspectief bracht en rust. Al die negatieve gedachten, die er kunstmatig waren en voorbijgaand zijn. Gelukkig mocht ik het medicijn weer stoppen. Wel een mooie les: hoe dromen doorwerken door de dag heen en hoe bedrieglijk en soms hardnekkig gedachten kunnen zijn als ik ze ‘los laat lopen’. Ik las de soetra in deze

adem,
je leeft!

maand minder, keek meer door de dag heen naar wat mijn geest uitspookte.

De geest

Tijdens ons weerzien in december bleek dat het thema heel uiteenlopend was beleefd. Een deelneemster hield een gedetailleerde lijst bij waar zij de gelukkig makende, neutrale en lijden veroorzakende gedachtes opschreef. Iemand anders was bij het thema gevoelens gebleven, wat voor haar beter voelde. Een medestudente merkte op hoe moeilijk het was, omdat je de geest nodig hebt om naar de geest te kijken. Ons weekeinde was heel openhartig en de oude winkelbel gaf ons steeds te horen wanneer het weer tijd was voor bijvoorbeeld Questions & Answers. Tijdens deze bijeenkomst bleek dat we het laatste deel van de studie over de objecten in de geest in de objecten van de geest bijna allemaal erg ingewikkeld vonden. Marjolijn was zo lief ons wat tips te geven en vragen op te helderen.
Na een knuffelig afscheid reden we terug in een taxibusje. Daar zei iemand dat ze zich vooral zou richten op dingen die haar gelukkig maken. Dat leek me wel een goed idee, niet te ingewikkeld en gezond, gezien de spanning die ik had rondom mijn hartklachten.

Oefenen ondanks alles

Ik begon weer met reuma-zwemmen. Zalig warm en soepel in het water. Dat gaf de vreugde die ik hard nodig had, want de soetra bleek te ingewikkeld in de onzekere tijd van allemaal onderzoeken. Ook zag ik hoe ik langzaam een rouwproces begon door alles wat er gebeurde. Tussen ziekenhuisbezoeken door deed ik zo veel mogelijk dingen die me vreugde gaven, zoals mooie muziek luisteren, met de hond naar het park, van mijn partner genieten, doorademen, waarbij ik alle gevoelens en gedachtes die zich aandienden omarmde. Nu ik mijn rapport lees van deze maand voel ik hoe zeer ik zin had ze te omhelzen en opzag tegen het 'einde'. Alles heeft verandering in zich.
Tijdens onze laatste bijeenkomst was ik helaas vrij zwak en moe en heb ik half slapend, badend in de warmte van de groep zo goed het ging geluisterd naar de verhalen.
Ontroerd gedachten we samen de rouw die een deelneemster had wegens het verlies van een geliefd familielid. Geraakt luisterde ik hoe blij zij was het gedachtegoed door spullen die ze van vrienden had geërfd terug te zien en daardoor aan die persoon te denken en de liefde te voelen. Zo leven wij dus ook voort en interzijn we op meer plaatsen dan we ons kunnen voorstellen. Voor mij een heel fijne, rustgevende gedachte, die ik koester. Zoals onze studiegroep waarvan ik zo veel heb mogen ontvangen en leren. Met een buiging aan allen, bedankt mijn medebloempjes met wie ik samen een prachtig boeket mocht vormen.

Een narcis van Michèle Negele
Lentewind van het Hart

is nog niet verwerkt. Het is juist de bedoeling transformatie en heling concreet te realiseren.
Van onze vrienden horen we dat het gebouw elke week vriendelijker wordt. De monniken en nonnen hebben invloed, de zorg, de bloemetjes, de bel, de glimlach. Zij hebben hier een grote opdracht en ze vervullen hem.
Er moet nog van alles gebeuren voor het hele huis in gebruik genomen mag worden: verwarming, brandbeveiliging en dergelijke. Openbare evenementen zijn nog niet toegestaan. Het is niet bekend hoe lang het gaat duren totdat de situatie duidelijker wordt. Op dit moment bewonen de monniken en nonnen alleen een vleugel van een etage.

De rondleiding gaat verder. Alle ruimten zijn groot en hoog. Er zijn glazen tussenwanden en brede gangen. We zien de meditatiezaal op de eerste verdieping en het klaslokaal waar lessen Duits worden gehouden. Op het schoolbord: '*Bist du glücklich? Ja, ich bin glücklich.*' Het is heerlijk om te zien hoe de monastics zich al thuis voelen. We worden overal vriendelijk begroet met een glimlach en een paar Duitse woorden.

Hungry ghosts

We zien de eetzaal en de theetafel. We drinken thee en worden uitgenodigd om mee te doen aan de ceremonie, die nu gaat plaatsvinden. Een Duitse monnik legt het uit. Het is de



'Bist du glücklich? Ja, ich bin Glücklich'

Eerste indrukken van het European Institute of Applied Buddhism

Tijdens de zomerretraite in Plum Village hoorden Jaap Broerse en Felicitas Schlette dat er een nieuw boeddhistisch centrum in de traditie van Thich Nhat Hanh zou ontstaan in Duitsland. Geen klooster, maar een soort academie, een instituut om te leren over boeddhisme. Thây had al de curricula voor meer dan zestig vakken geschreven. Later zagen zij het krantenartikel over de eerste persconferentie: de voormalige Militaire Academie, gelegen midden in het stadje Waldbröl, werd overgedragen aan Thây. In oktober logeerden Felicitas en Jaap bij vrienden in Duitsland, die vlakbij dit plaatsje wonen. Ze gingen op bezoek bij het nieuwe centrum en beschrijven hieronder hun eerste indrukken.

Een dergelijk groot gebouw in Waldbröl zou je moeten kunnen vinden: The European Institute of Applied Buddism. Maar er zijn nog geen bordjes. Na wat vragen zien we een enorm, wit, hoog gebouw, rijden er omheen, zien een non en weten dat dit het dan moet zijn. Het heeft niets boeddhistisch met zijn brede trap, hoge muren, strakke ramen en overgebleven gordijnen. Later komen we terug, samen met onze vrienden. We stappen uit de auto en er wordt enthousiast gezwaaid door een kleine non, die een van de 1000 ramen aan het lappen is. Een monnik zit op de trap te lezen. Hij begroet ons hartelijk, we kennen elkaar van gezicht. Of hij ons rond kan leiden? Ja natuurlijk! Hij laat ons de grote hal zien met marmeren vloer en een bescheiden receptie. Er liggen kopietjes met het schema van de monastics: een ritme van werken, leren, mediteren, eten en rusten.

Oud leed

We zien de grote mozaïek kunstwerken uit de tijd van het derde rijk. Het gebouw was in eerste instantie een ziekenhuis. De nazi's ontruimden het en maakten er een luxe hotel van. De patiënten werden er met geweld uitgegooid. Na de oorlog was het lange tijd een militair opleidingscentrum. Er is heel veel oud leed op die plek en dat voel je. Het is een uitdaging om op zo'n plek te mediteren. Het is zo anders hier dan in Frankrijk in de mooie Dordogne. In het park naast het gebouw staan prachtige oude bomen en meteen aan de andere kant van het park heb je de winkels, Aldi en de Penny. Het alledaagse leven is meteen om de hoek en de Duitse geschiedenis

Samen-voegen: leefgemeenschap in aandacht in wording

Sinds een jaar zijn enkele sanghagenoten bezig om elkaar beter te leren kennen en plannen te smeden voor een leefgemeenschap in aandacht. Hoe doen ze dat?

Hoe voegen we in elkaar? Hoe worden we als groep meer waard dan de optelsom van de individuen, zonder daarbij onze individualiteit te hoeven ontkennen of te wissen? Geld, gebouwen, stichtingen en statuten zijn onontbeerlijk. Maar met het eigenlijke proces zijn we al vanaf dag 1 bezig.
We hebben veel plezier. We houden de vergaderingen kort en doen leuke dingen. We logeren bij elkaar en doen loopmeditatie in parken en langs de grachten. We zitten, lopen, koken voor elkaar, eten, kletsen en beoefenen de nobele stilte. We gaan een week naar Engeland, waar we boeddhistische leefgemeenschappen gaan bezoeken. Sangha- en niet-sanghaleden reageren belangstellend en soms zelfs enthousiast en dat steunt ons.
In dit proces leren we elkaar en onszelf steeds beter kennen. In het festival van het september-Oaseweekend speelden we een sketch waarin we een huis betrokken, dolblij en enthousiast. Totdat Sietske een witte muur wilde en Marjolijn een blauwe, Patricia een oude bank wilde houden en Sietske en Marjolijn een nieuwe van Ikea wilden, Marjolijn naar haar kamer ging en dat haar 'vrije tijd' noemde, Patricia en Marjolijn een grootscherm computer in de woonkamer zetten en Sietske dat vreselijk vond. De ruzie die ontspon beëindigden we met het weer goed te maken en een ijsje te kopen uit onze gezamenlijke portemonnee.
In dat proces gebeurt waar Thây het over heeft als hij de sangha beschrijft als een afwasbak waarin de eetstokjes tegen elkaar worden gewreven en zodoende schoon worden. Ik leer mezelf kennen als iemand met overtuigingen en denkbeeldige waarheden en ik kom anderen tegen met andere overtuigingen en zogenaamde zekerheden. En ja, ze botsen! Dat weten we inmiddels, we kijken beteuterd en moeten daar, iets verderop in de tijd, hartelijk om lachen en we voelen dat we weer een stap verder zijn in ons wederzijds vertrouwen.

Marjolijn van Leeuwen,
Sietske Roegholt, Patricia Bergink,
Paula van Pijpen

De leefgemeenschap Wonen in Aandacht in wording organiseert op 10 januari 2009 een informatiedag. Info: woneninaandacht@hotmail.com.
Kijk ook eens op de blog: www.woneninaandacht.blogspot.com

In memoriam Yu Wei Wun

Op 10 juni jongstleden overleed Yu Wei Wun. Velen van ons kennen haar van retraites of van de Sangha in Gent. Twee In Memoriams zijn nog niet genoeg om de grote verbondenheid met Wei Wun tot uitdrukking te brengen. In de teksten hieronder staan soms verwijzingen naar de opleiding tot therapeut die Wei Wun bij Centrum Boswijk volgde. De schrijvers behoorden ook tot die 'opleidings-Sangha'. Vandaar.

Jan Boswijk

Lieve vriendin

Aan Wei Wun verliezen wij een lieve vriendin, een Boswijk-collega, een trouwe klant van het eerste uur en medepionier van natuurvoedingswinkel De Blauwe Bloem. Het is veel ineens.

Wei Wun is na een ongelukkige val van haar fiets bij het station Gent Dampoort op dinsdag 10 juni 2008 in het Lukas-ziekenhuis in Gent overleden aan een zware hersenbloeding. Een spoedoperatie heeft niet mogen baten. Geboren in Hong Kong in 1959, kwam Wei Wun als zevenjarig meisje naar het Westen om zich in Aalst bij haar ouders te vervoegen die er een Chinees restaurant hadden geopend. Daar groeide zij verder op. Later bracht studie haar naar Gent, waar zij zich definitief vestigde, trouwde met Luc Zeebroek en het leven schonk aan een dochter, Sarah, en een zoon, Boris.

Op dinsdag 17 juni 2008 heeft in Lochristi bij Gent de crematie van Wei Wuns lichaam plaatsgevonden, gevolgd door een afscheidsceremonie die werd geleid door Jan Boswijk. Het was een uitermate serene, vervullende en troostrijke plechtigheid, bijgewoond door zo'n vijfhonderd mensen. Wij wensen Wei Wun een behouden vaart naar de overkant en sturen haar gedachten en gevoelens van liefde toe.

Mia Stockman

Zoek naar zuiverheid

Wei Wun kwam van ver, letterlijk en figuurlijk. Hoe ver het destijds voor haar was, hebben we kunnen ervaren toen ze in het eerste jaar van de opleiding herinneringen ophaalde aan de reis die ze ooit maakte met haar jongere broertje. We zagen de gigantische afmetingen van de luchthaven waar ze indertijd landde, door haar kinderogen. We voelden de leegte en de vreemdheid van het nieuwe land. Een paar jaar later reisden we via haar verhalen met haar mee naar het overvolle Hongkong,

Anekdotes uit Plum

Peer van den Hoven was met vrouw en twee teenagers deze zomer in Plum Village. Enkele indrukken.

Drinken

De vijfde van de Vijf Aandachtsoefeningen roept altijd vragen op omdat je daarmee belooft dat je geen alcohol zult drinken. Jean-Claude nam 'de Vijf' enkele jaren geleden aan. Vier maanden lang raakte hij geen druppel alcohol aan, tot er een vriend op bezoek kwam en zijn vrouw, zelf een doorgewinterde boeddhiste, een fles en twee glazen voor hen op tafel zette. 'Maar wat doe je nu? Je weet toch …', protesteerde hij. 'Als je het zo ziet, ben je de gijzelaar van een papiertje', legde zijn vrouw uit. Zo had hij het nog niet bekeken en daarom ging hij weer drinken. Al snel kwam hij erachter dat hij beter sliep en zich gezonder voelde als hij dat niet deed. 'Nu heb je een goede reden om niet te drinken', vond zijn vrouw. En hij ook.

Altijd in het hier en nu

Philippe is samen met zijn moeder naar Plum Village gekomen. Ze komen uit Vietnam en spreken Frans. 's Avonds luisteren ze naar de evening chant bij de grote klok. De moeder is op een rotsblok gaan zitten. Ze loopt moeilijk en gebruikt een stok. Na afloop helpt Philippe haar om op te staan. Zelden heb ik een zoon zo liefdevol en aandachtig zijn moeder zien ondersteunen. Hand-in-hand blijven ze staan tot de laatste galm is weggestorven. Ondanks zijn beperkingen – Philippe heeft het Syndroom van Down – is hij altijd in het hier en nu. Hij maakt zich geen zorgen. Niet over hoe hij eruitziet, niet over waar het eten wordt opgediend, niet over waar hij buiten de zendo zijn schoenen heeft gelaten. Alles komt goed, altijd, want als zijn moeder er niet is, ontfermt iemand anders zich wel over hem.

Roken

Onze oudste dochter neemt deel aan het teenagerprogramma. Ze vertelt dat enkele van de oudere teenagers roken. De monniken die het programma begeleiden, begroeten het glimlachend: 'Good excercise for breathing in and breathing out!' Een verbod zou waarschijnlijk ook averechts werken.

Tip van Thây

In een dharmatalk vertelt Thây hoe makkelijk het is om je tanden in aandacht te poetsen: poets gewoon met je andere hand. Thây doet het zelf al geruime tijd en inmiddels kan zijn linkerhand het bijna net zo goed als zijn rechter het altijd deed. Ik probeer het 's avonds meteen en het klopt. Iets wat je altijd op de automatische piloot deed, lukt nu alleen als je het je volle aandacht geeft.

Peer van den Hoven

Onderwijs met aandacht

Meditatieve werkvormen in de klas kunnen veel bijdragen aan belangrijke onderwijsdoelen. De vraag is vaak wel: hoe kan dit het beste in praktijk worden gebracht. Met de website www.sharingmindfulness.net *wil Marius Hoogendoorn proberen om een bescheiden bijdrage aan een antwoord te leveren.*

Tijdens de tweede week van de zomerretraite in Plum Village kwam een groep mensen uit acht verschillende landen bij elkaar in de schaduw van de boomgaard bij Son Ha, de kleine tempel onderaan de heuvel van Upper Hamlet om te praten over 'Mindfulness in Education'. Dit gebeurde in de marge van de oprichting van het Wake Up-platform (www.wkup.org), het initiatief van Thich Nhat Hanh dat een basis moet gaan bieden voor jonge boeddhisten en niet-boeddhisten voor een meer bewuste, gezonde en compassievolle samenleving.



Er waren twee dingen die mij troffen bij de bijeenkomst in Son Ha: aan de ene kant was dat het enthousiasme en daarnaast de diversiteit. Het enthousiasme kwam door de warmte en betrokkenheid waarmee iedereen vertelde over ervaringen en zoektochten bij het in praktijk brengen van mindfulness in het onderwijs. De diversiteit had te maken met de grote verscheidenheid waarop men in het onderwijs actief was en de mate van ervaring die men had. Gevolg: iedereen had het idee dat er veel te weinig tijd was om elkaar te leren kennen en van elkaar te leren. Het idee om een virtuele webplek te hebben voor vervolgontmoetingen was toen snel geboren. Ik heb toen toegezegd dit wat verder uit te werken.

De beste vorm daarvoor leek mij om een korte vragenlijst te maken over ieders persoonlijke ervaringen met het onderwerp, om deze vervolgens rond te sturen en daarna alle antwoorden als profielpagina's op te nemen in de site. Op die manier kan iedereen 'duurzaam' met elkaar kennis maken. Deze eerste stappen zijn inmiddels achter de rug en op de site sharingmindfulness.net komen er steeds meer profielen bij.

Werk je ook in het onderwijsveld en pas je de mindfulnesspractice daar toe, dan kan je uiteraard eens rondkijken op de site en eventueel een eigen profiel toevoegen. Wil je voor dit laatste een profielvragenlijst krijgen, stuur dan even een mailtje naar marius@sharingmindfulness.net.

Marius Hoogedoorn

waar ze haar grootmoeder opzocht in een klein kamertje, met wie ze het 'om mane padme hum' deelde. Ze was toen al vele malen krachtiger dan toen ze aan het eerste opleidingsjaar begon. In plaats van te overleven, begon ze te leven en in plaats van op te leven naar de vragen en eisen die anderen aan haar stelden, begon ze haar eigen ruimte op te eisen.

Ze zocht. Ze was op zoek. Naar contact, warmte, veiligheid, maar vooral ook naar zuiverheid. In dat zoeken was ze krachtig, soms zelfs streng, in die zin dat ze zich niets wijs liet maken. Als het niet klopte, dan ging het niet door. Als het niet zuiver was, dan hoefde het niet.



Omdat ze in haar relatie niet vond wat ze zocht, besloot ze na verloop van tijd om te gaan scheiden; hoe lastig en pijnlijk, maar vooral ook hoe angstaanjagend dat ook was. Er volgden moeilijke, pijnlijke en vooral beangstigende jaren waarin ze maar ternauwernood het hoofd boven water kon houden. In deze tijd vond ze veel steun in het boeddhisme en richtte ze een kleine sangha op in Gent.

Later ontmoette ze Michaël, met wie ze kon praten over alle boeddhistische onderwerpen die haar zo interesseerden. Bij hem zocht en vond ze veiligheid en de zuiverheid die zo'n belangrijke rol speelde in haar leven.

De laatste keer dat ik haar ontmoette – in april van dit jaar – leek ze alle moeilijkheden in haar leven te hebben overwonnen. Ze kreeg nieuw en beter betaald werk, ze deed een opleiding die ze erg leuk vond naast haar studie Chinees, haar kinderen deden het goed en gaven haar erg veel vreugde en voldoening, de relatie met Michaël was rustiger en bevredigender dan ooit. Het leek erop dat ze had gevonden wat ze altijd had gezocht.

Het was een plezier om die dag samen met haar alle planten in haar kleine tuintje te bekijken en ik was getroffen door de liefde waarmee ze haar oude, zieke hond verzorgde. 'Ach ja', zei ze, 'ik wil hem een goede levensavond bezorgen.' Ik was blij voor haar, omdat het volgens mij voor het eerst na jaren echt goed met haar ging.

Ik zal haar missen. Ze zal in mij voortleven als een lief, maar vooral ook een dapper mens, een bewonderenswaardig dappere zoeker naar waarheid en zuiverheid. Ik zal zeker niet de enige zijn die haar mist.

Riekje Boswijk-Hummel

Ankers uitwerpen

Theo Frederiks, voor velen wellicht beter bekend als broeder Phap Xa, woont als monnik in Blue Cliff Monastery, een van de kloosters in de traditie van Thich Nhat Hanh in de Verenigde Staten. Hij was dit voorjaar in Nederland om zuster Jina en drie andere zusters te ondersteunen bij de retraite in Biezenmortel. In elke Klankschaal *schrijft hij over zijn leven als monnik.*

Ik vond het dit jaar heel fijn een paar weken in Nederland te zijn om mijn familie te bezoeken en bij te dragen aan de retraite in De Beukenhof met zuster Jina. Toen ik daarna weer in New York landde, werd ik warm onthaald en voelde ik me ook meteen weer thuis. Na een week zakte er toch een lichte heimwee in mijn gemoed. Misschien had ik mezelf nog niet helemaal vereenzelvigd met mijn verblijf in de VS. Ik had mijn ankers hier nog niet uitgeworpen, maar nu voel ik dat mijn diepere betrokkenheid bij onze gemeenschap hier mijn anker is.
In dit afgelopen jaar heb ik het gevoel wel tien jaargetijden doorleefd te hebben. Zoveel weersveranderingen speelden zich in mijn binnenste af. Dankzij de oefeningen voor een leven in aandacht voelde ik mij als een zeewaardig schip dat het woeste water weet te trotseren, en uiteindelijk weer in stille waters uitmondt. Eind april mocht ik voor de derde keer getuige zijn van Thây's terugkeer op eigen bodem in Vietnam. Dit keer vergde de reis voor mij een stuk minder stamina dan de twee voorgaande reizen, want ik maakte deel uit van de delegatie in Hanoi voor slechts achttien dagen. We hadden daar een internationale retraite van twee weken waar Engels de voertaal was. Daarvoor hadden we een retraite voor jonge Vietnamezen in een grote tempel. Ik houd wel van Hanoi. Deze stad ademt veel meer de geest van traditioneel Vietnam dan Saigon. Het was fijn om weer in de nabijheid van Thây te zijn en van broeders en zusters die ik al weer een tijdje niet gezien had. Maar deze reis had mijn spijsvertering toch wat uit het veld geslagen, en ik leerde de betrekkelijkheid van mijn gezondheid kennen. Nogal wat broeders en zusters maakten zich zorgen om mij. Dat was wel even slikken, want ik zie mijzelf graag als jong, gezond en sterk.
In ons nieuwe centrum Blue Cliff hebben we inmiddels al veel mensen mogen verwelkomen. Zo hebben we nu een retraite waar kunst en creativiteit centraal staan. Ik ben erg blij dat er zoveel mensen gekomen zijn voor wie kunst een belangrijke plaats in hun leven inneemt. In oktober hebben we een retraite voor mensen van kleur. Dit soort speciale thema's in retraites geeft een bijzonder leerzaam tintje.
De laatste tijd bereiden we ons steeds meer voor op de nabije winter. Zo zijn we naarstig op zoek naar brandhout voor de winter. We willen onze gebouwen met hout warm houden. Hier ben ik zelf veel mee bezig. Ik spendeer dan ook met plezier veel tijd in onze bossen. In mijn dagelijks leven denk ik veel aan mijn houthakproject. Telkens moet ik vechten voor mijn vrijheid, anders krijgen mijn zogenaamde verantwoordelijkheden de overhand. Ik oefen loslaten, loslaten en nog eens loslaten. We zijn hier met veel minder dan in Plum Village, waardoor we hier allemaal een beetje extra hooi op de vork krijgen. Daarbij komt ook dat dit centrum nog in de kinderschoenen staat. Tegelijkertijd is deze grotere betrokkenheid mijn anker om deze plek net zozeer mijn thuis te maken als Plum Village.
Vorige week kwam mijn broer een paar dagen op bezoek. Het was erg fijn om hem hier te hebben. Hij heeft zijn eigen spirituele pad gevonden in de maatschappij, met baan en liefdesrelatie. Dit pad gaat hij met heel veel toewijding. Onze verwantschap is zoveel dieper dan bloed alleen. Ik kan me heel goed voorstellen dat de rollen omgedraaid waren: hij monnik en ik mijn spiritualiteit in de maatschappij leren vlechten. De beoefenaar herkent men niet aan de pij.
Heel fijne winterdagen met een knus huis en een warm hart!

Broeder Phap Xa

